INTERNATIONAL BESTSELLER

Nguyễn Nam Chung

Bí mật của cảm xúc

Khám phá bí mật cảm xúc
trong công việc và cuộc sống của bạn





NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

ĐÔI LỜI TỪ TÁC GIẢ

Thưa các bạn đọc giả,

Là người công tác trong ngành quảng cáo tiếp thị, nhiệm vụ của chúng tôi là giúp các doanh nghiệp tạo ra, xây dựng và phát triển một loại tài sản đặc biệt - các thương hiệu.

Nền kinh tế Việt Nam bắt đầu khởi sắc từ đầu thập niên chín mươi của thế kỷ XX. Khái niệm thương hiệu thực sự là mới mẻ và không được các doanh nghiệp Việt Nam quan tâm nhiều. Do vậy, nhiều doanh nghiệp đã bị tụt hậu và mất đi lợi thế khi phải cạnh tranh trực tiếp với các công ty đa quốc gia ngay trên thị trường Việt Nam. .

Do ý thức được sức mạnh và các cơ hội tiềm năng mà một thương hiệu mạnh có thể tạo ra cho doanh nghiệp. Năm 1999, một nhóm các chuyên viên của ngành quảng cáo Việt Nam đã lập ra công ty truyền thông sáng tạo StormEye Creative Communication với mong muốn giúp các doanh nghiệp tại Việt Nam xây dựng nên các thương hiệu giá trị - là những giá trị vô hình cho doanh nghiệp của mình. .

Chúng tôi tự coi mình như những người đang đi trong tâm bão, tức nơi yên ổn nhất của cơn bão. Trong tình huống luôn phải đối mặt với sự hiểm nguy, mọi quyết định cần phải đúng và chính xác. Chỉ cần một bước đi sai lầm thì tất cả sẽ bị cuốn theo dông bão của thị trường. .

StormEye đã mua rất nhiều sách các loại thông qua 2 địa chỉ online là b&n.com và amazon.com. Chúng tôi mong muốn tìm kiếm các kiến thức cần thiết cho công việc. Cùng với khách hàng của StormEye, hàng loạt các chương trình xây dựng thương hiệu thành công tại Việt Nam đã được chúng tôi thực hiện như bia Saigon Special, tã giấy Bino, multi-vitamin cho trẻ em Kiddi Pharmaton, kem chống lão hóa Renova, điện thoại di động Sony-Ericsson, dịch vụ mạng VNN1269 và Mega VNN, nước tương & mì ăn liền Chinsu, sữa đậu nành Somilk, nước trái cây TriO, men tiêu hoá BioBaby, dầu ăn Tường An, và một số thương hiệu khác.

Dựa trên sự đúc kết qua các chương trình xây dựng thương hiệu thành công, chúng tôi tự hào đã tạo ra "Mô hình xây dựng thương hiệu StormEye" cùng với việc "Giải mã được các cấu trúc và cơ chế tác động của quảng cáo sáng tạo" - là các công cụ giúp chúng tôi liên tục thành công trong lãnh vực của mình.

Bên cạnh đó, vì giá trị thương hiệu là một loại giá trị vô hình, trong quá trình nghiên cứu khảo sát, chúng tôi đã có một số phát hiện rất mới và thú vị về hàng loạt các loại giá trị vô hình trong xã hội con người. Đặc biệt, chúng tôi đã phát hiện ra cách hình thành và bản chất của các loại giá trị vô hình - đó chính là cảm xúc.

Đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi: "Liệu có một loại đơn vị chung nào để đo được các giá trị vô hình này không?" Chúng tôi đã phát hiện và đúc kết ra một số quyên tắc sống cơ bản của xã hội con người mà chúng tôi gọi là các "Lý thuyết cảm xúc" - được mô tả trong tập sách "Bí Mật Cảm Xúc". Những khái niệm mới này đã giúp chúng tôi xây dựng lên và đưa vào áp dụng thử nghiệm một loại đơn vị mới - đó chính là ĐƠN VỊ CẢM XÚC (tức chỉ số Cx). Đây là một mảng đề tài lớn đang được nghiên cứu nhằm khai thác một thị trường còn rất nhiều cơ hội để khai phá - đó là các cơ hội tạo ra, xây dựng và phát triển các giá trị to lớn trong một nền kinh tế vô hình - nền kinh tế tinh thần của xã hội chúng ta.

Các bạn có thể hiểu đơn giản rằng, trong nền kinh tế vật chất hữu hình, việc tạo ra và phát triển các giá trị vật chất luôn có những giới hạn khó vượt qua. Tôi làm ra một đồng. Tôi cho bạn và tôi mất đi một đồng. .

Trong nền kinh tế vô hình, nếu tôi có một ý tưởng, tôi cho bạn và chúng ta sẽ có hai ý tưởng. Dựa vào

các qui luật về giá trị vô hình và những nguyên tắc chuyển đổi giữa giá trị vô hình và hữu hình, chúng ta có thể nhanh chóng tạo ra những khối tài sản lớn cho chính bản thân chúng ta, cho gia đình và cả xã hội.

Bạn hãy ý thức là tất cả những điều được chia sẻ trong tập sách này (địa chỉ online : www.bimatcamxuc.net) chỉ là các lý thuyết thuần túy. Sẽ cần phải có thêm thời gian và những chứng cứ thực tế để xác định tính hiệu quả của nó. Đây lại là cuốn sách đầu tay của một người làm chuyên môn mong muốn được chia sẻ các tư tưởng của mình.

Việc đưa ra các giá trị vô hình sẽ thay đổi cách chúng ta nhìn nhận cuộc sống. Tuy nhiên, chúng ta hãy cùng nhìn nhận rằng bất kể sự thay đổi nào cũng đều có hai mặt của nó. Mong muốn của tác giả là nếu các kiến thức này mang lại một ý nghĩa nào đó bạn thì chúng ta sẽ cùng khai thác các đơn vị mới này ở góc độ mang lại lợi ích cho bản thân chúng ta và cho cả lợi ích của những người xung quanh.

Rất mong được các bạn đóng góp ý kiến giúp hoàn thiện cuốn sách để tạo ra thêm những giá trị mới cho mọi người.

Trân Trọng,

Nguyễn Nam Trung.

• *Tất cả sách của chúng tôi và của các đồng nghiệp khác đã được dùng để lập ra một nhà sách - thư viện tham khảo Mbook - địa chỉ tại 490/11 Nguyễn Đình Chiểu Q.3, TP. HCM. Website: www.mbookvn.com . Các bạn có thể ghé lại đọc, tham khảo hoặc sao chép lại vào các ngày trong tuần - trừ ngày Thứ Ba.*

LỜI MỞ ĐẦU

Trong cuộc sống mọi thứ đều tuân theo qui luật.
Cần phải nắm bắt được các qui luật để thành công.
Nguyễn Văn Thình .

Cuộc đời là một trò chơi lớn.

Giải Nobel kinh tế năm 2005 đã được trao cho Robert J. Aumann và Thomas C. Schelling với đề tài mang tên <<Lý thuyết trò chơi>>(Game Theory). Đây là một đề tài đã được nêu ra và nghiên cứu từ thế kỷ XVIII. Trải qua hàng trăm năm và được phân tích dưới những góc độ khác nhau, các qui luật về <<Lý thuyết trò chơi >> ngày nay đã được hai tác giả trên đây lập ra thành công thức toán học và ứng dụng vào nhiều lãnh vực của cuộc sống, từ kinh tế tới quân sự, chính trị và xã hội.

Sự kiện trên một lần nữa khẳng định rằng tất cả các sự việc diễn ra trong xã hội đều bị ảnh hưởng bởi một số qui luật đã được định trước. Dựa vào đó, chúng ta hoàn toàn có thể tính toán và dự đoán tương lai của sự việc bằng các công thức cụ thể.

Tương tự như vậy, cuộc đời của chúng ta trên thực tế là một chuỗi trò chơi vô tận. Bạn đang tham gia vào trò chơi của cuộc đời với hàng trăm ván cờ khác nhau trong một bàn cờ lớn tổng thể.

Mọi sự luôn thay đổi. Bạn luôn phải chọn cho mình những nước đi cụ thể trong từng trường hợp của cuộc sống. Tuỳ theo từng trường hợp, tuỳ theo vị thế, theo khả năng và đẳng cấp mà bạn sẽ xác định bàn cờ cho chính mình.

Khi là một nhân viên, bàn cờ chính là công ty của bạn. Nếu bạn là một ông bố thì gia đình và họ hàng chính là bàn cờ. Còn nếu bạn là một lãnh đạo cấp nhà nước, bàn cờ sẽ có tầm vóc quốc gia và thậm chí là cả thế giới. Bàn cờ được hiểu là các môi trường có giới hạn mà bạn có thể tác động tới.

Có lẽ bạn sẽ thắc mắc : Vậy còn ai là quân cờ ?

Quân cờ là tất cả mọi người nằm trong tầm ảnh hưởng và tác động của bạn.

Vậy đâu là luật chơi ?

Luật chơi của tất cả chúng ta chính là các qui luật về cảm xúc - những qui luật sẽ được nêu ra trong tập sách nhỏ này.

Nếu bạn nắm được các qui luật cảm xúc, bạn sẽ là người điều khiển ván cờ. Còn trong trường hợp bạn không biết gì về những qui luật này thì bạn sẽ vẫn chỉ là một quân cờ do người khác điều khiển.

Thường là rất khó nhận thấy trọn vẹn được kết quả thực sự các ván cờ của cuộc đời, vì mục tiêu của trò chơi luôn là các giá trị vô hình: ?các cảm xúc tốt?. Nói một cách khác, đó là chất lượng cuộc sống của bạn và tất cả những người có liên quan với bạn.

Trò chơi cuộc đời chính là cuộc sống của bạn. Dù có muốn hay không thì bạn cũng đã và đang tham gia vào.

Tôi đã đi xong nước cờ của mình và bây giờ tới lượt của bạn. Hãy tìm hiểu luật chơi và hãy chọn cho mình một nước đi tốt nhất.

Xin mời bạn!

* * *

- 1 -
NHỮNG CÂU CHUYỆN ĐỜI THƯỜNG

Chuyện đã xảy ra tại một thành phố lớn với một thanh niên năng nổ có cái tên H.Song. Cuộc sống sẽ chẳng có gì ầm ĩ nếu H.Song không bị người tình phản bội.

T.Hiền - người yêu đã 6 năm nay của H.Song - đã liên tục trong nhiều tuần né tránh anh. Như cây kim dấu lâu ngày trong bọc ắt phải lòi ra, những hành vi bất bình thường của T.Hiền không thể giải thích được. Nguyên là đội trưởng của Đội Alpha trong một công ty dịch vụ bảo vệ nổi tiếng, bằng một số biện pháp nghiệp vụ, H.Song đã nhanh chóng phát hiện ra T.Hiền đang có quan hệ trên mức tình cảm với một Việt kiều - vốn là một người xưa của nàng - nay về làm ăn tại Việt Nam. Câu chuyện căng thẳng tới đỉnh điểm khi H.Song xuất hiện đúng lúc chàng và nàng kéo nhau vào khách sạn.

Những mong T.Hiền sẽ bối rối, nhục nhã trước sự việc, H.Song không ngờ T.Hiền bình thản như không, lờ anh và gọi tiếp tân để đặt phòng. Không kìm được sự giận dữ, H.Song lồng lên như điên cuồng, chụp lấy bức tượng trang trí bằng đồng và bằng hết sức mình trút giận lên đầu anh Việt Kiều xấu số. Trước cảnh máu chảy lênh láng, T.Hiền gào lên và nhảy xổ vào cấu xé H.Song.

Không còn biết mình đang làm gì, H.Song điên cuồng đập như điên dại pho tượng đồng lên đầu lên cổ của T.Hiền. Mặc dù cặp tình nhân đã gục gã nhưng H.Song tiếp tục bồi thêm những cú đánh trí mạng hết lên đầu người Việt kiều đến lên mặt của T.Hiền và gào thét những tiếng vô nghĩa như một con thú cho tới khi bị bảo vệ khách sạn khống chế.

Chiều hôm đó, trong phòng tạm giam, khi biết mình đã giết người yêu và tình nhân. H.Song thẫn thờ, rồi đập bể ly thủy tinh và tự sát.

Theo bạn, ai là người có lỗi trong câu chuyện này?

* * *

N.Huy và gia đình sống tại Quận Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh.

Anh là một người cha và một người chồng tốt trong mắt những người quen biết. Làm nhân viên kinh doanh kỳ cựu của một công ty thương mại lớn, nắm trong tay nhiều khách hàng uy tín, N.Huy luôn tự hào về mức thu nhập vượt trội của mình. Nhà mới xây 4 tấm ở ngay quận trung tâm, vợ Huy không phải làm gì ngoài việc chăm sóc nhà cửa và nấu ăn, hai đứa con đều được học ở một trường tiểu học

quốc tế. Trong nhà không bao giờ biết tới chuyện thiếu hụt.

Đối với người ngoài, cuộc sống nhà N.Huy quả là một thiên đường đáng mong ước. Thực trạng bên trong, nào ai biết được sự đau khổ trong cuộc sống hàng ngày của cái gia đình dư thừa tiền bạc này. Do công việc làm ăn, N.Huy đi nhậu với khách hàng đối tác tám bữa mỗi tuần. Cơm nhà hầu như chỉ dành cho vợ con và người làm. Với con cái, N.Huy đã không thèm ngó ngàng thì chớ, đối với vợ, sự thể còn tệ hơn. Mỗi khi về tới nhà, trong tình trạng đã ngà ngà, N.Huy phải căng tai, gồng mình, bật tivi lên xem để khỏi nghe chất giọng cao vút đầy ai oán của vợ càu nhàu, trách móc, kể lể về vô vàn những chuyện nhỏ nhặt đời thường của cuộc sống gia đình. Nghe vợ càng nói, N.Huy càng tỏ thái độ giả điếc, coi như không quan tâm. Uất hận vì sự thờ ơ của chồng, người vợ bắt đầu khóc và nêu lên thân phận của người làm tôi tớ cho chồng cho con. Tình hình ngày càng quá mức, và sức chịu đựng thì có hạn, N.Huy gầm lên, nắm chiếc remote điều khiển giáng thẳng vào màn hình tivi trước mặt. Cô vợ sững người òa lên khóc dữ dội. Hai đứa bé từ trên lầu chạy xuống thấy mẹ khóc, cũng méo xệch mặt mếu máo khóc theo. Không thể chịu nổi bản hòa tấu xé tai của vợ con, N.Huy tông cửa, đẩy xe ra ngoài đường rồ mạnh ga và vọt đi như người khùng điên.

Tại sao cuộc sống đầy đủ vật chất không mang lại hạnh phúc cho gia đình N.Huy?

* * *

K.Thu là nữ tiếp viên của một quán bar sang trọng tại trung tâm Sài Gòn. Là con thứ trong một gia đình 3 đời làm ruộng mướn ở đồng bằng sông Cửu Long, K.Thu lớn lên trong cảnh gia đình phải chạy cơm từng bữa. Với một chút nhan sắc cùng bản tính cứng rắn, không cam chịu cơ cực và mong muốn có cuộc sống giàu sang, K.Thu trốn lên Sài Gòn theo chị bạn cùng xóm. Bước chân vào là nghề nữ tiếp viên nhà hàng Karaoke khi vừa 19 tuổi. Với sự liều lĩnh của tuổi trẻ, K.Thu không ngại ngần trước bất kỳ điều gì. Năm 20 tuổi, K.Thu được một đàn chị truyền cho nghề mồi chài đàn ông. Hết lòng vì khách mày râu, không bao giờ đòi hỏi, vui vẻ chiều khách nhưng luôn biết cách ngăn chặn những hành vi quá trớn, lại thông thạo tin tức xã hội để tán chuyện với khách về nhiều vấn đề,. K.Thu đã sớm trở nên nổi tiếng trong giới mày râu ăn nhậu.

Luôn được khách yêu cầu và "bo" hậu hĩnh, thu nhập cả chục triệu mỗi tháng một cách dễ dàng bởi K.Thu đã phát hiện ra rằng: để có được một chút cảm xúc yêu đương, những ông khách có thể chi ra các món tiền rất lớn. Đã có những lời đề nghị được "chăm lo" cho K.Thu trọn vẹn với đầy đủ nhà, xe, áo quần và chi phí tháng, nhưng K.Thu luôn tế nhị từ chối vì cô hiểu rõ bí quyết của nghề: người đàn ông sẽ không bao giờ ngừng thèm muốn. Nhu cầu bản năng của họ khi được đáp ứng dư thừa sẽ trở thành tai họa cho những người như K.Thu. Chỉ cho họ một sự kích thích vừa đủ thích thú và không bao giờ dư thừa, họ sẽ luôn quay lại.

Đàn ông sẽ phải trả bao nhiêu tiền bạc cho một chút cảm giác yêu đương?

* * *

V.Thanh 29 tuổi và là giám đốc tiếp thị của một công ty liên doanh chuyên sản xuất và kinh doanh thực phẩm chế biến. Được bạn bè rất nể phục vì chỉ trong vài năm sau khi tốt nghiệp đại học, V.Thanh đã đạt được chức vị với mức lương mà người khác phải phấn đấu hàng chục năm mới có cơ may đạt được.

Tuy lương cao và nhiều bổng lộc, nhưng để duy trì một cuộc sống hàng hiệu và chu cấp nhu cầu làm đẹp cho một nàng chân dài đang nổi trong giới người mẫu, số tiền cả chục triệu mỗi tháng xem ra chẳng thấm vào đâu. Nào là đổi xe, đổi điện thoại vài tháng một lần, lắm lúc phải giật tạm bạn bè vài triệu. Khi nợ trả chưa xong thì người đẹp lại kể lể về một bộ thời trang DKNY tuyệt đẹp mà nhỏ bạn mới được bồ nó - một giám đốc doanh nghiệp - tặng nhân dịp 6 tháng quen nhau, và vô vàn những nhu cầu hàng hiệu khác.

Cuộc sống như một cơn lốc cuốn những người trẻ tuổi đi cùng những món đồ hàng hiệu và những

cuộc vui đốt tiền qua đêm để tìm cảm hứng. Vì sĩ diện là một tay chơi ga lăng thứ thiệt, sau khi đã đốt sạch tiền đề dành và không thể rút thêm tiền của gia đình, V.Thanh bắt đầu toan tính dựng lên những khoản kê khống trong hợp đồng để đi đêm với một công ty cung ứng dịch vụ, rút tiền trong ngân sách khuyến mãi của công ty.

Tại sao nhiều người rất dễ bị trượt vào vòng xoáy tiền bạc như V.Thanh? Đâu là mục đích của cuộc sống?

* * *

Có khi nào bạn tự đặt cho mình các câu hỏi:

+ Tại sao mọi người lại thích có nhiều tiền, thích ăn món ngon, thích giao tiếp với người bạn nổi tiếng. và thích nhiều thứ khác nữa?

+ Tại sao bạn lại chán ngấy những việc đơn điệu, bình thường như dọn rác, giặt quần áo, lau nhà, không thích những đồ dùng rẻ tiền chất lượng thấp, không thích thức ăn có mùi khó chịu, căm giận vì sự thóa mạ của một người giàu có.?

+ Tại sao có những người rất thông minh, rất hiểu biết nhưng lại dễ dàng trở thành một con thiêu thân vì những đam mê tình ái?

+ Tại sao có những gia đình sống thật đau khổ trong môi trường thừa tiền dư bạc?

+ Tại sao người ta hạnh phúc? Tại sao họ lại khổ đau?

* * *

Trên đời này, bạn có thể bị thiếu thốn, bạn có thể không hoàn hảo, thậm chí bạn có thể bị dị tật, bị đày đọa. Nhưng có một thứ bạn không thể thiếu trong cuộc sống, đó là các CẢM XÚC, dù là cảm xúc tốt hay cảm xúc xấu.

Mục đích của tập sách nhỏ này là cung cấp cho bạn đọc những kiến thức nền tảng theo một lý thuyết mới - Lý thuyết về cảm xúc - để bạn có thể hiểu và tự lý giải được tất cả những thái độ, những cách ứng xử của các cá nhân trong xã hội con người. Qua đó bạn có thể hiểu được các nhu cầu của bản thân, kiểm soát được những hành vi của bạn. Từ đây, bạn có thể tác động, kiểm soát và điều khiển được những hành vi của người khác theo những tiêu chí mang lại ích lợi cho chính bạn và cho tất cả những người có giao tiếp với bạn.

Những kiến thức trong tập sách này đơn giản chỉ là những qui luật về các giá trị vô hình đang tồn tại trong xã hội con người. Bản chất của các qui luật này không tốt và cũng không xấu. Cũng như con dao, bạn có thể dùng để cắt thực phẩm, nhưng bạn cũng có thể dùng nó để giết người. Tương tự như vậy, các qui luật này sẽ mang lại hạnh phúc hay sự bất hạnh tùy theo mục đích của người sử dụng nó.

* * *

BẢN CHẤT CỦA CẢM XÚC

- 2 -

BẢN CHẤT CỦA NHỮNG CẢM XÚC

Từ lâu nay, người ta đã ý thức rằng hành vi của một cá nhân luôn xuất phát từ những nhu cầu của người đó. Nhưng tại sao? và từ đâu lại xuất phát những nhu cầu này? Tại sao lại không là những nhu cầu khác?

Cho tới nay chúng ta đã biết rằng, song song với đời sống về vật chất, con người còn có một đời sống về tinh thần. Từ lâu nay, con người đã ý thức được rằng có những giá trị tinh thần luôn tác động và ảnh hưởng mạnh mẽ tới tất cả mọi thứ trong xã hội loài người. Trong quá trình đi tìm nguyên nhân cội nguồn của khổ đau và hạnh phúc, câu trả lời đã được đúc kết lại trong hai từ "CẢM XÚC".

ĐỊNH NGHĨA VỀ CẢM XÚC:

Vậy cảm xúc thực sự là gì? Chúng ta có thể nào định nghĩa được cảm xúc là gì không? Cảm xúc có thể nào là một thực thể có thể đo lường? Để có thể trả lời cho những câu hỏi này, chúng ta sẽ ứng dụng những ý tưởng từ cuốn *Understanding Emotions* (1995 - Thấu hiểu cảm xúc) của Keith Oatley và Fennifer M. Jenkins, theo như dẫn chứng của Erik Du Plessis trong cuốn ?The Advertised Mind? :

"Ai cũng có thể hiểu và cảm nhận được cảm xúc, nhưng hầu như không ai có thể định nghĩa được cảm xúc là gì," trong cuốn sách nói trên Keith Oatley và Fennifer M. Jenkins đã nhận định. Vì vậy, hai tác giả này đã dành ra chương 4 của cuốn sách *Understanding Emotions* để xác định xem "một cảm xúc là gì?". Đây không phải là việc dễ dàng, nhưng nếu chúng ta không thể xác định được "một cảm xúc là gì," chúng ta sẽ không thể nào đo lường được một cảm xúc.

Oatley và Jenkins nhận định phần lớn các chuyên gia tâm lý đều nhất trí là những hình thức trên có thể dùng để phân loại các loại trạng thái cảm xúc, và hầu như tất cả đều được phân định thông qua thời gian tồn tại của một cảm xúc. Một cảm xúc thường diễn ra trong khoảng thời gian ngắn ngủi,.

Bên cạnh thời gian tồn tại của một cảm xúc, phân tích nguyên nhân dẫn đến một cảm xúc cũng giúp ta hiểu rõ hơn về một cảm xúc

Việc định nghĩa cảm xúc vẫn luôn là một thách thức. Chúng ta hãy bắt đầu bằng một số định nghĩa đã được chấp nhận tương đối rộng rãi.

Oatley và Jenkins định nghĩa cảm xúc như sau:

1- Một cảm xúc hình thành từ sự lượng định chủ định hay vô tình của một người đối với một sự kiện liên quan đến một sự việc (một mục đích) đáng quan tâm. Cảm xúc sẽ được cảm nhận một cách tích cực nếu điều quan tâm đó là một sự kiện thuận lợi và một cách tiêu cực nếu đó là một sự kiện mang tính ngăn trở.

2- Cốt lõi của một cảm xúc là sự sẵn sàng để hành động và thúc đẩy những dự định; một cảm xúc là tác nhân để bắt đầu một hay một số cách hành động nào đó.

3- Một cảm xúc thường được trải nghiệm như một hình thức phân biệt của trạng thái tinh thần, thường dẫn đến những hành động, phản ứng hay thay đổi của một con người.

Đi xa thêm một bước có tính khoa học nữa, điều kiện phải có để tạo thành một cảm xúc là một thay đổi từ bên trong hay bên ngoài não bộ.

Triết gia Gilbert Ryle đã có một miêu tả (không phải một định nghĩa) về cảm xúc như sau: các cảm xúc được miêu tả như những nhiễu loạn trong giòng nhận thức mà người chủ của chúng không thể ghi nhận được - Miêu tả này nhấn mạnh như vậy.

Theo định nghĩa của bản chất sự việc, chúng ta sẽ phải thấy rằng trên thực tế **Cảm xúc chính là các "Trạng Thái Hóa Học" của não bộ.**

Các tâm trạng dù là vui vẻ hay là sự bất mãn chủ yếu đều hình thành từ những phản ứng hóa học phát sinh từ não bộ vào lúc đó. Trạng thái phản ứng hóa học này có thể hình thành một cách tự nhiên, nhưng con người cũng có thể lợi dụng một số tác động nhân tạo như rượu, thuốc lá, thuốc an thần hay các loại ma túy để ảnh hưởng đến trạng thái phản ứng hóa học này.

Tất cả mọi vấn đề trong cuộc sống đều bắt nguồn từ "CẢM XÚC".

Thời gian chính là sự thay đổi.

Cơ thể chúng ta đang sống, đang hoạt động theo thời gian. Do vậy, tất cả các thành phần sinh hóa trong máu và trong cơ thể cũng liên tục thay đổi theo thời gian.

Vào mỗi thời điểm khác nhau, trong não bộ của chúng ta luôn tồn tại một số loại trong 54 hoóc môn khác nhau, máu huyết, khí ôxy, khí các-bo-nic, các chất dinh dưỡng và các khoáng chất vi lượng theo những tỉ lệ khác nhau.

Các cảm xúc mà chúng ta có chính là những trạng thái hoá học của não bộ. Tùy vào các trạng thái và thành phần hóa học khác nhau của não bộ mà chúng ta sẽ có các trạng thái cảm xúc khác nhau.

Chính các thành phần hoá học có trong não tại từng thời điểm, tùy theo các tỷ lệ khác nhau sẽ cho chúng ta những cảm giác vui, buồn, hào hứng, chán nản, hạnh phúc, đau khổ,..

- 3 -

BẢN NĂNG DUY TRÌ NÒI GIỐNG VÀ BẢN NĂNG SỐNG CÒN CHÍNH LÀ NGUỒN GỐC TẠO RA CÁC CẢM XÚC

Con người là một loài động vật cao cấp nhất trên trái đất. Do bắt nguồn từ thiên nhiên, bản thân con người cũng phải tuân theo những qui luật sinh tồn của thiên nhiên. Để tồn tại, có hai bản năng lớn mà các cá thể phải tuân theo:

1/- Bản năng quan trọng nhất cho sự tồn tại của mỗi cá thể là **bản năng duy trì nòi giống**. Trong thế giới động vật, với bản năng này, các cá thể luôn tìm mọi cách, nỗ lực hết sức, thậm chí hy sinh cả bản thân, để sinh sản và bảo vệ cho sự sinh tồn cho các thế hệ con cháu của mình. Đây chính là ý nghĩa lớn nhất, vĩ đại nhất đối với cuộc đời của mỗi cá thể. Bản năng duy trì nòi giống luôn được xã hội và cộng đồng ca ngợi, khuyến khích.

2/- Để duy trì được giống nòi thì mục tiêu kế tiếp là phải **duy trì được sự tồn tại của bản thân**. Do vậy, tìm mọi cách để duy trì sự tồn tại của bản thân là bản năng thứ hai của các loài.

Sự chọn lọc tự nhiên đã tạo ra cho các loài động vật cấp cao một cơ chế cảm nhận các tác động từ bên ngoài nhằm phát hiện ra những hiểm nguy và nhận biết các tình huống xấu, đe dọa sự sống còn. Từ đó, cá thể sẽ có những phản ứng thích hợp để duy trì sự tồn tại của bản thân.

Ở con người, cơ chế cảm nhận này chính là cái mà chúng ta gọi là các "cảm xúc" (emotion).

Như vậy, các cảm xúc chỉ đơn giản là những trạng thái của bộ não giúp con người cảm nhận được tình trạng sống của bản thân trong những hoàn cảnh và tình huống khác nhau.

Bắt đầu từ các các loại cảm xúc đơn giản: Khi bị đe doạ, chúng ta sẽ có cảm xúc sợ hãi và sẽ phản ứng lại bằng cách lẩn tránh, chạy trốn, hay tấn công. Khi bị lửa đốt, cơ chế cảm nhận sẽ cho ta cảm giác nóng bỏng, đau đớn và chúng ta sẽ tìm mọi cách để thoát ra xa ngọn lửa. Khi bị mưa ướt vào mùa đông, các giác quan sẽ tác động để chúng ta có cảm giác lạnh run, thôi thúc chúng ta tìm giải pháp tự bảo vệ bằng cách mặc thêm quần áo, tìm chỗ trú ẩn ấm áp, hay uống nước nóng để làm ấm cơ thể,.

Tất cả những cảm giác và cảm xúc có được đều nhằm phục vụ cho mục đích định hướng các phản ứng của cơ thể theo bản năng, để duy trì sự tồn tại và phát triển của mỗi cá nhân.

Có thể xem xét một số trường hợp như khi chúng ta đói, khi năng lượng cạn kiệt, cơ chế phản xạ theo bản năng của cơ thể sẽ tự điều tiết và tạo ra các chất nội tiết tố tác động lên hệ thần kinh, để báo động cho chúng ta biết về nhu cầu cần được ăn và chúng ta có một cảm nhận là "đói". Khi thấy một người khác giới tính phù hợp, vào giai đoạn trưởng thành, ta sẽ có những kích thích tính dục, thúc đẩy việc làm quen, tiếp cận. Tương tự như vậy, những cảm xúc khác của chúng ta như vui, buồn, đau khổ, lo lắng, giận dữ, hoảng hốt, bình yên.. đều là kết quả của các loại nội tiết tố khác nhau, được cơ thể chúng ta tiết ra, tác động lên hệ thần kinh nhận thức của não bộ.

Đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi : "Điều gì đã tạo ra hành vi của con người", tác giả đã phát hiện ra những tác nhân CẢM XÚC. **Chính những xúc cảm của con người đang điều khiển và dẫn dắt tất cả các hành vi của chúng ta trong cuộc sống.**

Có nhiều công trình nghiên cứu về hành vi và nhu cầu của con người, nhưng chưa có một tài liệu nào nghiên cứu một cách thấu đáo về bản chất của cảm xúc và tác động của nó lên các nhu cầu và hành vi. Mục đích của tập sách này nhằm giúp chúng ta giải mã được các bí ẩn của cảm xúc, giải thích được các nguyên nhân dẫn dắt hành vi và tạo ra nhu cầu của con người. Qua đó, chúng ta hiểu được

và kiểm soát được bản năng cơ bản của mình, nhìn thấu được lòng người và tác động vào con người, dẫn dắt họ phải hành động theo những gợi ý của chúng ta, hay nói một cách khác là quản lý được mọi người.

Nếu ví các hiểu biết về nhu cầu của con người như hiểu biết các phân tử thì những phát hiện mới về cảm xúc chính là những kiến thức căn bản và sâu sắc về các hạt tạo nên hạt nhân.

Và vì vậy, muốn hiểu biết được các nhu cầu và hành vi của con người, chúng ta phải xuất phát từ những hiểu biết căn bản về cảm xúc.

- 4 -
SỰ THIẾU HIỂU BIẾT VỀ CẢM XÚC

Nhiều người thường lẫn lộn giữa "cảm giác" với "cảm xúc". Các cảm giác trên thực tế chỉ là một phần khởi nguồn của cảm xúc.

Các cảm giác là những cảm nhận tức thời, xuất hiện khi cơ thể bị những nguyên nhân về lý tính và hóa tính từ môi trường bên ngoài tác động vào, còn cảm xúc sẽ bao gồm các cảm giác các và cả những cảm nhận được tạo nên từ phản ứng của chủ quan của chúng ta sau khi tiếp nhận hoặc bị tác động bởi các cảm giác.

Như vậy, cảm giác chỉ là những cảm nhận của chúng ta qua các giác quan trước mọi tác động từ môi trường bên ngoài như âm thanh, ánh sáng, nhiệt độ, các tác động về lực và từ trường. Chúng ta có các cảm giác nóng - lạnh, sần sùi - nhẵn mịn, ngọt - đắng, thơm tho - hôi thối, chói chang - tối tăm, ầm ĩ - du dương,.

Cảm giác chỉ là 1 góc của cảm xúc. Một mặt, cảm xúc bao gồm phần cảm giác và các phản ứng của não bộ khi có sự tác động của cảm giác đó. Ở khía cạnh khác, cảm xúc còn bao gồm những trạng thái khác của não bộ không do sự tác động từ bên ngoài - tức không có cảm giác - mà do sự kích hoạt của trí tưởng tượng bên trong. Có thể ví dụ như các cảm xúc yêu, ghét, vui vẻ, lo lắng, đau khổ,...

Mặc dù luôn bị cảm xúc tác động và dẫn dắt, nhưng hầu như chúng ta chưa quan tâm để hiểu về cảm xúc.

Giống như những đứa trẻ lên hai tuổi, không biết phải làm gì khác ngoài việc khóc to lên khi chúng bị đói, bị đau, bị nóng quá hoặc lạnh quá, chúng ta thường không biết phải làm gì để đối đầu với sự căng thẳng, sự lo lắng, sự đau khổ,. Cách chúng ta phản ứng lại các vấn đề thường hết sức đơn giản và theo bản năng. Làm gì để giải tỏa nỗi buồn, giải tỏa sự sợ hãi, sự giận dữ,. ? Phải làm gì để tạo ra được niềm vui, niềm hạnh phúc, sự hài lòng?

Để tồn tại, mọi người đang dựa vào kinh nghiệm của bản thân hoặc theo lời khuyên của người khác nhằm giải tỏa các cảm xúc của mình. Trong rất nhiều trường hợp, thay vì giải toả các cảm xúc xấu của mình thì chúng ta lại tạo ra thêm những rắc rối, những vấn đề mới lớn hơn.

Hãy cùng xem ví dụ sau:

Khi Madona bị bạn trai xúc phạm và bị phản bội. Cô phải chịu đựng một cách đau đớn và mất khả năng kiểm soát các cảm xúc của mình. Madona phản ứng theo bản năng và tìm cách trả thù lại. Cô đau khổ và giận dữ với những ý nghĩ tồi tệ về sự việc. Càng suy nghĩ, sự đau khổ và cơn giận của Madona càng tăng và lên đến đỉnh điểm. Cô khóc lóc vò đầu bứt tóc và la lối với tất cả mọi người. Trong đầu Madona lúc đó chỉ có một ý nghĩ duy nhất là tìm mọi cách để tên bạn trai đó phải trả giá, phải đau khổ, hối hận vì những hành động của hắn. Hàng loạt những thủ đoạn trả thù tàn nhẫn được vạch ra trong đầu cô.

Dù Madona có thực hiện thành công các hành động trả thù hay không thì các hành vi đó cũng có tác động rất tiêu cực đối với bản thân cô và những người xung quanh. Các phản ứng để trả đũa hay cố

gắng chịu đựng đều tạo ra sự tổn thương về tinh thần cho Madona.

Liệu có cách nào khác tốt hơn không?

Thay vì chịu đựng và phản ứng một cách tiêu cực, Madona có thể dùng một cơ chế kiểm soát là biến đổi các cảm xúc xấu tiêu cực thành những hành vi tích cực như: gặp trực tiếp đối tượng? bày tỏ thái độ tội nghiệp cho sự tệ hại của họ? thông cảm với những hành động xấu của họ? chia sẻ nỗi đau đớn của mình, sự chịu đựng của mình?.

Vì không ý thức được các nhu cầu tinh thần của mình, con người thường không tự đáp ứng được các nhu cầu về cảm xúc tốt và thường xuyên rơi vào **tình trạng đói cảm xúc**. Trong đa số trường hợp, các cá nhân sẽ hành động theo kinh nghiệm, hoặc theo sự suy diễn của bản thân để tìm kiếm các cảm xúc tốt và giải tỏa cảm xúc xấu.

Tương tự như một người mù chữ nghèo khó, luôn chật vật xoay sở trong cuộc sống đói khổ, tình trạng "mù mờ về cảm xúc" khiến đa số mọi người không tạo được sự giàu có về cảm xúc tốt và luôn rơi vào những tình huống tự mình làm khổ mình. Thay vì phải góp ý, chúng ta lại chê bai, thay vì cần chia vui, chúng ta lại tức tối, ghen ty.

Theo bản năng của mình, con người luôn vô tình tạo ra nhiều vấn đề nhức đầu, những trục trặc, những đổ vỡ, thất bại trong các mối quan hệ. Kết cục là chúng ta tự gây ra cho mình một cuộc sống ít hạnh phúc mà nhiều khổ đau.

Đây cũng chính là nguyên nhân tạo ra các vấn đề của anh chàng H.Song, của N.Huy và V.Thanh và cũng là nguyên nhân tạo ra tiền bạc cho những người như K.Thu.

Ở những trường hợp tệ hơn, tình trạng không hiểu biết và không kiểm soát được cảm xúc của bản thân dễ dẫn tới các hành động cực đoan như lừa đảo, bạo lực hoặc các hành vi tệ hại khác.

Câu hỏi tiếp tục được đặt ra là:

Chúng ta đã biết được gì về cảm xúc?

Dưới góc độ khoa học, cảm xúc là kết quả của những luồng thần kinh tác động lên các phần khác nhau của não bộ. Một số nhà nghiên cứu về hệ thần kinh (nervous system) đã tiến hành thí nghiệm dùng các xung điện tác động vào não qua các điện cực và tạo ra được những trạng thái cảm xúc khác nhau như cười, buồn rầu, căng thẳng,...

Xét về bản chất, Định nghĩa về cảm xúc có thể phát biểu như sau:

Về bản chất - Cảm xúc chính là một trạng thái hoá học của não bộ.

Chuyện gì xảy ra khi anh chàng Kolia và một cô nàng Vera 16 tuổi lần đầu tiên trong đời hôn nhau?

Sự chạm nhẹ giữa hai làn môi khi hôn, trên thực tế chỉ là một tác động cơ học thuần túy, nhưng đây chính là mồi lửa cho sự bùng nổ về cảm xúc. Do cơ chế tự kích thích, cơ thể sẽ tạo ra một luồng thần kinh rất mạnh, được dẫn truyền theo các mạch thần kinh và tác động mạnh vào não bộ, tạo ra một cảm giác như bị sốc điện, có lẽ cũng không khác cảm giác bị sét đánh là bao.

Dưới tác động của luồng thần kinh này, một số loại hoóc-môn và một lượng rất lớn nội tiết tố endorphin sẽ được tạo ra và phóng thích vào não, tác động lên hệ thần kinh cảm nhận để làm cho cá nhân có cảm giác sung sướng vượt bậc.

Theo quan niệm của y học phương đông, trong cơ thể con người luôn có những luồng chân khí lưu thông. Khí sẽ tạo nên thần, tức thần thái, sắc mặt, thể hiện trạng thái tâm lý của con người.

Dưới góc độ khoa học, các luồng chân khí này chính là những luồng thần kinh liên tục luân chuyển trong cơ thể, còn các huyệt đạo là những nút giao lộ của các đường dây thần kinh.

Các cảm xúc là nguyên nhân tác động trực tiếp của cơ chế dẫn truyền thần kinh, là trạng thái khi

các luồng thần kinh tác động lên não bộ mà hệ quả tạo nên ảnh hưởng mạnh mẽ tới hoạt động của hệ thống hô hấp, hệ thống tuần hoàn và đến các cơ quan khác của cơ thể.

Cảm xúc là yếu tố tạo nên các trạng thái tâm lý của con người.

- 5 -

CẢM XÚC - MÓN ĂN TINH THẦN CHO TRÍ NÃO

Có được các cảm xúc là một nhu cầu không thể thiếu cho cơ thể của bạn, bởi vì cảm xúc là tác nhân chính giúp duy trì, kích hoạt và tăng cường sự hoạt động của cơ thể. Cảm xúc tốt làm tăng số lượng các tín hiệu thần kinh có lợi cho cơ thể, còn cảm xúc xấu thì ngược lại.

Cũng giống như ích lợi từ vòng tuần hoàn của máu và dòng luân chuyển của dưỡng khí (Oxy), cơ thể của chúng ta cũng cần duy trì đều đặn dòng luân chuyển của các tín hiệu thần kinh. Các tín hiệu thần kinh - gồm những tín hiệu tác động vào ý thức và cả những tín hiệu tác động vào vô thức - đây chính là những thông tin mà hệ thần kinh trung ương cần có để kiểm soát được tình trạng hoạt động của mọi cơ quan và các bộ phận trong cơ thể. Qua đó hệ thần kinh trung ương sẽ gởi những mệnh lệnh cần thiết tới các cơ quan, để điều chỉnh hay duy trì cho cơ thể luôn ở trong tình trạng hoạt động tối ưu.

Nếu không có được các cảm xúc thì cuộc sống của chúng ta sẽ trở thành một dạng đời sống thực vật, tức chúng ta chỉ tồn tại chứ không phải là sống. Cảm xúc chính là sự khác biệt lớn giữa con người với các loài vật khác bởi vì hầu hết các loài vật chỉ có cảm giác.

Cảm xúc làm cho cuộc đời con người trở nên phong phú hơn, đẹp hơn và đáng sống hơn.

Ngày nay, có rất nhiều thông tin giúp chúng ta biết rõ rằng, về mặt thể chất, mỗi ngày bạn cần phải ăn bao nhiêu, uống bao nhiêu, cần những vitamin, những khoáng chất gì, cần có bao nhiêu calori năng lượng để tồn tại.

Vậy nhưng hầu như không ai trong chúng ta ý thức được là mỗi ngày, chúng ta cần phải "ăn" bao nhiêu các cảm xúc tốt - tức những món ăn tinh thần, để cơ thể có thể hoạt động tốt.

Khi nhận thức được việc này, chúng ta sẽ phải dùng một số những hệ đo lường cảm xúc (sẽ có dịp giới thiệu với bạn đọc trong tập sách Những Bí mật của Nền Kinh Tế Cảm Xúc) để đo được cường độ, độ lớn của các giá trị tinh thần. Qua đó, chúng ta sẽ xác định được nhu cầu hằng ngày của cơ thể về các loại cảm xúc - tức thức ăn tinh thần cho não bộ.

Theo bạn thì bạn sẽ cần được mấy loại cảm xúc tốt trong một ngày để có một cuộc sống hạnh phúc? Mỗi ngày bạn cần "ăn" bao nhiêu niềm vui? bao nhiêu hạnh phúc? bao nhiêu sự hài lòng?.

- 6 -

BA DẠNG CẢM XÚC CƠ BẢN

Tùy theo từng thời điểm, các nội tiết tố khác nhau, mà thực chất là các chất hoá học được tiết ra, sẽ có tác dụng khác nhau lên não bộ, cụ thể là lên hệ thần kinh cảm nhận, và sau đó làm ảnh hưởng tới các quá trình trao đổi chất của cơ thể.

Các cảm xúc được tạo ra từ những thay đổi rất phức tạp của não bộ và hệ thần kinh dưới tác động của các nội tiết tố và những loại hoá chất khác. Tuy nhiên, có một yếu tố ảnh hưởng rất mạnh đến cách mà não bộ cảm nhận được cảm xúc, đó là tốc độ dẫn truyền thông tin giữa các nơ-ron thần kinh (tức các tế bào thần kinh).

Dựa vào tính chất của các nội tiết tố được tạo ra mà tốc độ dẫn truyền các tín hiệu thần kinh sẽ nhanh hay chậm. Tùy vào tốc độ dẫn truyền các tín hiệu thần kinh, não bộ sẽ cho ta các dạng cảm xúc khác nhau. Chúng ta có thể phân các cảm xúc ra làm 3 dạng cơ bản là **cảm xúc tốt**, **cảm xúc trung tính** và **cảm xúc xấu**.

1/ Cảm xúc tốt - Thức ăn bổ dưỡng cho não bộ

Đây chính là các cảm xúc mà mọi người đều khao khát để có được.

Cảm xúc tốt là những cảm xúc mà các loại nội tiết tố được tạo ra sẽ tác động có ích cho cơ thể, giúp tăng nhanh tốc độ dẫn truyền tín hiệu thần kinh. Cảm xúc tốt sẽ tăng cường và hoàn thiện các quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể hồi phục, đào thải các chất độc hại, trẻ hóa các tế bào, giúp các cơ quan chức năng hoạt động hoàn hảo.

Các trạng thái cảm xúc tốt bao gồm: hào hứng, vui vẻ, tự hào, sung sướng, hài lòng, yêu đương, hạnh phúc,. và đặc biệt là các khoái cảm tình dục. Hoạt động tình dục là cách nhanh chóng giúp cho con người đạt được cảm xúc tốt ở mức cao nhất.

Các cảm xúc tốt giúp rút ngắn thời gian lành bệnh và kéo dài tuổi thọ. Các nghiên cứu khoa học tại Canada, New Zealand và Australia cho thấy cho thấy ở những người lớn tuổi nếu vẫn duy trì kéo dài được đời sống tình dục (khoảng 30% trong số các cụ ông từ 70 tới 80 tuổi được hỏi đã có sinh hoạt tình dục trung bình 5 lần trong một tháng - theo Psychology Today) thì tình trạng sức khoẻ của nhóm những người này tốt hơn và họ sống hạnh phúc hơn nhóm người không duy trì được đời sống tình dục.

Cảm xúc tốt chính là kim chỉ nam, là mục đích cho tất cả hoạt động, các nỗ lực của cá nhân trong cuộc sống.

2/ Cảm xúc trung tính - Sự cân bằng của cơ thể

Trong những điều kiện bình thường, cơ thể của con người là một bộ máy sinh học và có các hoạt động cần thiết để duy trì sự sống, sự tồn tại của bản thân. Trong tình trạng cảm xúc này, tốc độ dẫn truyền các tín hiệu thần kinh được duy trì ở mức đạt tiêu chuẩn theo nhu cầu của cơ thể.

Trạng thái cảm xúc bình thường này chiếm phần lớn thời gian trong cuộc sống của bạn. Đây chính là loại cảm giác trung tính. Trong trạng thái này, tất cả các cơ quan đều hoạt động bình thường, tạo cho chúng ta cảm giác "mọi việc đều ổn".

Cảm xúc trung tính giúp bạn nhận thức được sự hoạt động bình ổn của cơ thể và đây là trạng thái cân bằng về tinh thần và năng lượng.

3/ Cảm xúc xấu - Những liều thuốc độc

Cảm xúc xấu sẽ tạo ra những chất độc hại, có tác dụng xấu đến quá trình trao đổi chất của cơ thể, làm tắc nghẽn các dòng dẫn truyền tín hiệu thần kinh, làm rối loạn vòng tuần hoàn máu và dưỡng khí. Cảm xúc xấu sẽ phá vỡ sự cân bằng của quá trình trao đổi chất, dẫn đến tình trạng làm suy yếu các cơ quan chức năng của cơ thể, hủy hoại các tế bào, làm suy yếu hệ thống miễn dịch, tạo ra hàng loạt các loại vấn đề về sức khỏe và các loại bệnh tật.

Trừ một số trường hợp đặc biệt, các cảm xúc xấu luôn là mối hiểm nguy, ảnh hưởng và đe doạ sự tồn tại của cá nhân. Do vậy cảm xúc xấu là loại cảm xúc mà tất cả mọi người đều né tránh, phòng ngừa hay tìm cách triệt tiêu những ảnh hưởng xấu của nó.

Ở một khía cạnh khác, cảm xúc xấu sẽ tạo ra tâm bệnh, mà đây lại là nguyên nhân chính tạo ra hầu hết các loại bệnh tật của con người.

Trong cuộc sống, các loại cảm xúc của con người là những trạng thái tâm lý rất phức tạp. Các nhà tâm lý học đã phát hiện ra rằng mỗi một cảm xúc đều được tạo ra từ việc bắt nguồn hay pha trộn lẫn nhau giữa những trạng thái cảm xúc khác nhau.

Có một số giả thuyết nêu ra rằng giống như việc hòa các màu sắc cơ bản với nhau, tùy theo tỷ lệ, chúng ta sẽ có hàng triệu màu sắc khác nhau, cảm xúc cũng sẽ có bốn loại căn bản: vui, buồn, yêu, ghét.

Tuy nhiên trong quá trình thử áp dụng để phân tích thì giả thuyết này không thể lý giải được những trạng thái cảm xúc khác nhau như: tự hào, dũng cảm, tin tưởng, tò mò,.

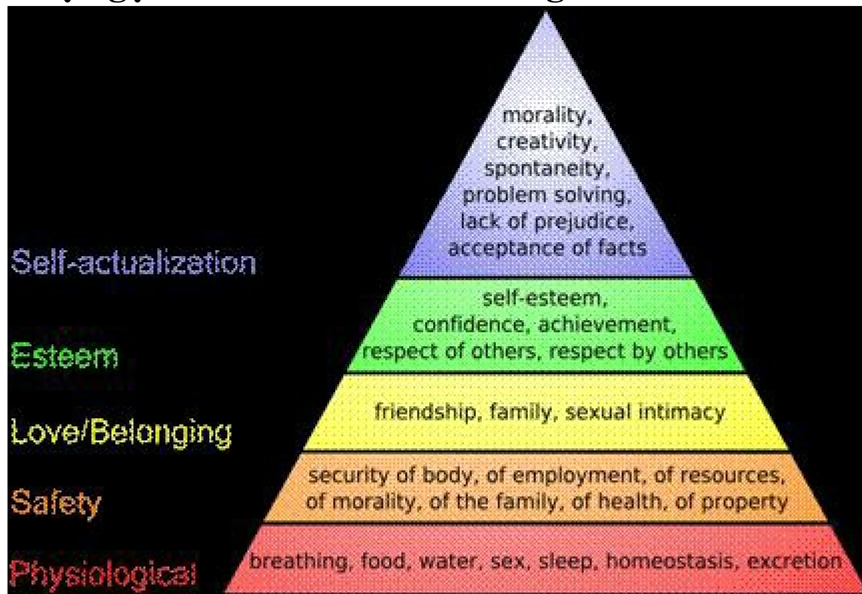
Dưới góc độ khoa học của lý thuyết về cảm xúc, các loại cảm xúc khác nhau mà chúng ta có được là do những tỷ lệ khác nhau của một số hoóc-môn chính trong não bộ mà endorphin và serotonin là hai

loại đóng vai trò quan trọng nhất.

- 7 -
CÁC LOẠI NHU CẦU LÀ ĐIỀU KIỆN GIÚP TẠO RA CẢM XÚC

Theo bản năng tự nhiên mọi người sẽ cố gắng né tránh các tình huống tạo ra những cảm xúc xấu và nỗ lực tối đa để có được các điều kiện giúp cho chúng ta có những cảm xúc tốt.

Tất cả các điều kiện nhằm có cảm xúc tốt hoặc tránh được cảm xúc xấu hình thành nên khái niệm được gọi là "nhu cầu" của con người.



Theo công trình nghiên cứu nổi tiếng của giáo sư tâm lý học Abraham Maslow, nhu cầu của con người có thể ra thành 5 nhóm cơ bản như sau:

Theo lý thuyết Maslow, mỗi cá nhân sẽ cần được thỏa mãn những nhu cầu theo các cấp độ từ 1 tới 5. Khi đã đạt được 1 nấc nhu cầu căn bản, cá nhân sẽ mong muốn được thỏa mãn nấc nhu cầu cao hơn.

MỨC 1 - Nhu cầu sinh học căn bản

Đây là các nhu cầu cơ bản nhất để con người có thể tồn tại được trong xã hội như : ăn, uống, thở - hoạt động, đi lại - ngủ, nghỉ ngơi - suy nghĩ

MỨC 2 - Nhu cầu về an toàn cá nhân

Đây là nấc nhu cầu thứ 2 của con người, là các điều kiện cần thiết để duy trì sự an toàn của cá nhân trong xã hội như: nhà ở - giày dép, quần áo - phương tiện đi lại - công việc (thu nhập) - các kiến thức nền tảng (đọc, viết)

MỨC 3 - Nhu cầu được chấp nhận và yêu thương

Hầu hết các xúc cảm tốt được tạo ra từ những mối quan hệ tương tác giữa người với người, do vậy cá nhân luôn có nhu cầu được thuộc về một tập thể lớn để được chia sẻ, được yêu thương, được đóng góp.

Mỗi cá nhân cùng lúc có thể tham gia vào nhiều tập thể khác nhau. Tùy theo các đặc thù riêng về chủng tộc, giới tính, địa phương, ngành nghề, tôn giáo mà cá nhân sẽ chọn cho mình những tập thể phù hợp.

MỨC 4 - Nhu cầu được tôn trọng

Khi cá nhân đã là thành viên trong tập thể, nấc nhu cầu kế tiếp là "được tôn trọng" - nói cách khác là "Địa vị xã hội". Địa vị xã hội cao sẽ cho phép cá nhân được tác động, sai khiến người khác làm công việc thay cho họ, tuân phục họ, ca ngợi họ. Theo tư tưởng phong kiến của Châu Á thì loại nhu

cầu này được coi như nấc cuối cùng của xã hội.

MỨC 5 - Nhu cầu hiện thực hóa bản thân

Nhu cầu này chính là nấc nhu cầu cao nhất của con người - Được làm "những điều vĩ đại - có ý nghĩa lớn lao - tác động đến xã hội" - Được xã hội ghi nhận.

Trong xã hội Phương Tây, nhu cầu này đặc biệt được coi trọng và được khuyến khích. Đây cũng chính là lý do tuy ra đời chậm hơn nền văn minh Châu Á, nhưng xã hội Phương Tây đã có những bước phát triển vượt bậc và vượt lên dẫn đầu trong vòng chỉ vài thế kỷ.

Các loại nhu cầu trên thực tế chỉ là bề nổi, là mặt bên ngoài, thể hiện các loại ham muốn của con người để có được các cảm xúc tốt. Trên thực tế, rất khó để tính hết được các loại nhu cầu cụ thể của con người.

Năm nhóm nhu cầu theo phân loại của Maslow giúp chúng ta thấy được những nhóm mục đích chính dẫn dắt các hành vi con người để hướng tới sự thoả mãn theo các tiêu chí do xã hội đặt ra.

Tuy nhiên, có một số điểm bất hợp lý trong lý thuyết về nhu cầu của Maslow:

Trong rất nhiều trường hợp của cuộc sống, con người cần các loại nhu cầu khác nhau, nhưng hoàn toàn không theo qui luật tháp nhu cầu, tức là phải đáp ứng xong nấc nhu cầu mức 1 rồi con người mới cần đến nhu cầu mức 2, thỏa mãn mức số 2 xong mới có nhu cầu mức 3,.

Ở từng tình huống cụ thể, các nhu cầu của mỗi cá nhân sẽ hoàn toàn khác nhau và đưa tới các hành vi khác nhau. Vì vậy, chúng ta không thể đoán trước hay giải thích được các hành vi theo ngẫu hứng của con người nếu chỉ dựa trên cách phân nhóm nhu cầu của Maslow.

Phương pháp xác định nhu cầu chính xác nhất là phải phân tích trên nền tảng các giá trị cảm xúc mà cá nhân có được trong những thời điểm cụ thể.

Tùy theo tình huống mà nhu cầu của các cá nhân sẽ khác nhau. Có những người sẵn sàng hy sinh, chấp nhận chịu đựng sự đói khổ ở nấc nhu cầu 1 để tạo uy tín cá nhân thuộc về nấc 4, hoặc có khi cá nhân chỉ mới được thỏa mãn nấc 1, nhưng họ lại có các nhu cầu ở nấc số 5. Ngược lại có những người đang ở mức số 4 lại muốn quay về được sống ở mức thứ 2 trong (như trường hợp hy sinh tất cả vì tình yêu theo kiểu một túp lều tranh hai quả tim vàng).

Một thiếu sót lớn của lý thuyết Maslow là chỉ dựa vào bản năng căn bản số 2 - tức bản năng duy trì sự tồn tại của chính cá nhân đó.

Trên thực tế bản năng lớn nhất, quan trọng nhất chính là bản năng số 1 - tức là duy trì sự tồn tại của giống nòi. Lý thuyết của Maslow đã không lý giải được những trường hợp mà cá nhân hành động theo bản năng này - ví dụ nhảy vào lửa để cứu đứa con của mình, hay trường hợp những cá nhân rất nghèo khổ, nhưng lại sẵn sàng cưu mang cho đứa trẻ bị bỏ rơi,.

Từ góc độ lý thuyết cảm xúc, mọi việc đều sẽ được giải thích một cách dễ dàng và rất khoa học về nguyên nhân và nguồn gốc các loại nhu cầu của con người.

- 8 -

QUI LUẬT NHU CẦU:

Để có các cảm xúc tốt, con người sẽ tự tạo ra cho mình những nhu cầu mới dựa trên nhận thức và kinh nghiệm sống, với tiêu chí có thêm các cảm xúc tốt và né tránh hay giảm bớt các cảm xúc xấu.

Nhu cầu sẽ biến mất một khi cảm xúc cần thiết đã được đáp ứng.

Do não bộ của con người đã phát triển ở mức rất cao nên các cảm xúc mà chúng ta có được vô cùng đa dạng. Sự tác động rất mạnh của cảm xúc tạo ra vô số các nhu cầu khác nhau cho mỗi cá nhân.

Điều kiện sống của con người ngày nay đã được xã hội bảo đảm ở mức cao nên bản năng số 1 ?duy trì nòi giống?, qua hàng chục ngàn năm tiến hóa, đã bị bản năng số 2 - là ?duy trì sự tồn tại của bản thân? - che lấp phần lớn.

Những đặc thù của xã hội hiện đại, tính ích kỷ và phong cách sống thực dụng của cá nhân đã có điều kiện để bản năng số 2 phát triển tới mức tối đa, đặc biệt là trong các xã hội mà nền kinh tế thị trường phát triển mạnh, khi mà các cá nhân thoả mãn được hầu hết các nhu cầu của mình.

Dựa trên việc phân nhóm, các nhu cầu cơ bản của con người hiện đại sẽ được gom vào hai dạng sau:

1/ Nhu cầu căn bản để có được các cảm xúc trung tính :

Đây là nhu cầu cần phải có các điều kiện vật chất tối thiểu để con người có thể duy trì sự sống còn. Đây chính các nhu cầu tương đương các nấc nhu cầu số 1 và số 2 của tháp nhu cầu Maslow.

2/ Những nhu cầu có các cảm xúc tốt để thỏa mãn đời sống tinh thần :

Là tất cả các loại nhu cầu khác mà cá nhân có thể nghĩ ra nhằm đáp ứng cho việc tạo ra các cảm xúc tốt - Bao gồm các nấc 3, 4, 5 của tháp Maslow và các loại nhu cầu khác,

- 9 -

NGUYÊN TẮC HY SINH CẢM XÚC

Con người luôn chấp nhận chịu đựng cảm xúc xấu hoặc hy sinh những quyền lợi vật chất để xây dựng và bảo vệ các nguồn tạo cảm xúc tốt cho bản thân.

Bạn có thể thấy điều này trong những trường hợp như: sẵn sàng nhịn đói để nhường cơm cho con cái, sẵn sàng hy sinh quyền lợi vì người mình yêu, sẵn sàng chịu cực khổ và tốn kém để có được một chút tình yêu từ người mình si mê, để có thêm tiền, thêm quyền, .

Dựa trên nguyên tắc này, các tổ chức như gia đình, tôn giáo, tổ chức kinh tế, xã hội và các đảng phái đã đặt ra những tầm nhìn, sứ mệnh, những kinh kệ, những lý tưởng để đáp ứng và thỏa mãn cho nhu cầu tinh thần của các thành viên, bởi vì trên thực tế, khó có thể thỏa mãn các nhu cầu vật chất ngày càng tăng của các cá nhân.

Mức độ trung thành và cống hiến của một thành viên sẽ lệ thuộc rất nhiều vào niềm tin của thành viên đó đối với những tiêu chí mà tổ chức đặt ra. Vì vậy, yêu cầu hàng đầu của các tổ chức là luôn đòi hỏi, bắt buộc các thành viên là phải có lòng tin tuyệt đối vào các niềm tin vào các tư tưởng nền tảng của tổ chức.

Trong các tổ chức và trong gia đình, nếu có tồn tại các giá trị tinh thần mạnh mẽ thì các cá nhân sẽ dễ dàng có được sự thỏa mãn các nhu cầu về tinh thần để có được cảm xúc tốt.

- 10 -

HAI LOẠI HOÓC-MÔN CHÍNH TẠO NÊN CẢM XÚC TỐT

Như chúng ta đã biết, cảm xúc chính là một trạng thái hóa học của não bộ.

Qua nghiên cứu những tác động của các loại nội tiết tố (hormones) lên con người, các nhà khoa học đã phát hiện ra có 2 loại chất ảnh hưởng mạnh mẽ đến não bộ. Đó là các nội tiết tố Endorphin và Sérotonin.

ENDORPHIN

Đây là tác nhân chính tạo nên cảm xúc sung sướng. Tùy hàm lượng Endorphin trong não cao hay thấp mà chúng ta sẽ có được cảm giác sung sướng nhiều hay ít.

Khi bạn đạt được điều mong muốn, hay khi bạn yêu đương, não bộ kích hoạt để cơ thể tạo ra một lượng lớn Endorphin. Nội tiết tố này, đến lượt mình sẽ tác động lên trung tâm xúc cảm của não, tạo cho bạn cảm xúc hạnh phúc và thỏa mãn.

Trong nhiều trường hợp khác, Endorphin còn là chất có tác động giảm đau rất hiệu quả. Mỗi khi bạn va chạm mạnh vào vật thể cứng, một xung thần kinh tạo cảm giác đau đớn sẽ được gởi tới hệ thần kinh trung ương. Do tác động của xung thần kinh này, trong não sẽ xuất hiện một số phản ứng hóa học

và cho ta cảm giác đau đớn. Ngay sau đó, não bộ sẽ khởi động cơ chế thiết lập lại mức cân bằng các hoóc-môn, bằng cách tiết ra một lượng Endorphin, giúp hóa giải cảm xúc đau đớn, tức đưa não bộ về trạng thái cảm xúc trung tính.

Do có nguồn gốc hoá học tương tự như endorphin, các loại chất ma túy như morphine, heroin, cocaine,. khi được đưa vào máu thì cũng tạo ra các tác động lên hệ thần kinh cảm nhận giống như endorphin, nhưng cũng đồng thời tạo ra một số hoạt chất độc, hủy hoại các tế bào não. Do vậy mà rất nhiều người đã lạm dụng ma túy như một cách dễ dàng để đạt cảm giác sung sướng và thực tế là họ cũng đang tự hủy hoại bộ não của mình.

SÉROTONIN

Sérotonin là loại nội tiết tố giúp tạo ra các cảm giác yên tâm, hài lòng.

Trong phần lớn cuộc đời của con người, chúng ta không ngừng lo lắng, chờ đợi, đau khổ, sợ hãi,.

Lo rằng không đủ tiền trang trải các phí tổn đáp ứng nhu cầu của bản thân và gia đình, lo vì không thực hiện tốt công việc được giao, khổ sở vì phải chờ đợi tại những nơi phải đến giao dịch, đau khổ vì những thất bại, bị phản bội, tức giận vì bị coi thường, sợ hãi vì đã làm hỏng công việc được giao,.

Vì tất cả chúng ta đều sống và phản ứng theo bản năng nên cuộc đời luôn đầy rẫy những vấn đề gây nên các cảm xúc xấu, thậm chí rất xấu. Mỗi khi chúng ta bị những cảm xúc xấu tác động, các hoạt động dẫn truyền thần kinh bị bế tắc. Cơ chế tự bảo vệ sẽ khởi động để não tiết ra một lượng sérotonin cần thiết, giúp phục hồi mức dẫn truyền thần kinh, hóa giải tác động của các loại nội tiết tố có hại tới cơ thể.

Trên thực tế cơ thể thường phải rất nỗ lực để cung cấp đủ serotonin nhằm hóa giải hết các cảm xúc xấu do não bộ của chúng ta tạo ra.

Nhận biết các cơ chế tác động của sérotonin, nhiều loại thuốc chống trầm cảm đã được tạo ra giúp con người giải tỏa và hạn chế được những cảm xúc xấu. Các loại thuốc như Paxil, Prozac, Zoloft kích thích cơ thể tạo ra nhiều serotonin hơn.

Thực tế tại Mỹ và các nước phát triển, rất nhiều người sau khi sử dụng những thuốc này trong một thời gian dài, hoặc sử dụng với liều cao đều có những vấn đề về thần kinh và bị nghiện. Do vậy cơ quan quản lý dược phẩm FDA của Mỹ đã ra lệnh cấm và hạn chế sử dụng những loại thuốc này.

- 11 -
GIA VỊ CỦA NÃO BỘ

Trong cuộc sống, mọi người đều có một tiêu chí giống nhau: Làm sao để luôn có được các cảm xúc tốt và sống hạnh phúc? Làm sao để tránh các cảm xúc xấu mà tránh bị đau khổ?

Theo những kinh nghiệm sống, từ xa xưa con người đã phát hiện ra có số một thực phẩm, thảo dược, khoáng chất, mùi hương, âm điệu,. mà khi tác động lên các giác quan và lên não bộ sẽ tạo ra các loại cảm giác và cảm xúc khác nhau. Chúng ta có thể kể tên một số loại rất thông dụng như ớt, gừng, rượu, cà phê, trà, bia rượu, thuốc lá, âm nhạc các loại,. hoặc một số loại chất kích thích nguy hiểm như morphine, heroin, cocaine và nhiều loại tân dược khác.

Đối với người bình thường, để có được một cảm giác sung sướng thật không dễ chút nào, vì phải trải qua rất nhiều khó khăn, nỗ lực mới có được. Thông thường, chúng ta rất khó đáp ứng được các điều kiện và các nhu cầu cần thiết để não bộ sản sinh ra endorphin. Nhưng ngày nay, chỉ cần một liều chất kích thích phù hợp là ngay tức khắc cá nhân sẽ có được một cảm giác thỏa mãn như mong muốn.

Tất cả các loại chất gây nghiện có cấu tạo hóa học tương tự như endorphin hoặc serotonin sẽ có cơ chế tác động lên não bộ tương tự như endorphin hoặc serotonin. Các dạng chất kích thích này sẽ tạo cho cá nhân sử dụng nó những khoái cảm hay sự hài lòng, sự yên tâm ngay tức thì.

Tuy nhiên, điều nguy hiểm là sau quá trình phản ứng, các chất thải độc hại - là kết quả của các

phản ứng của não với chất kích thích - sẽ tác động xấu lên não. Các chất này sẽ làm rối loạn các chu kỳ sinh học của cơ thể, tiêu diệt các tế bào thần kinh, làm tổn hại các cơ quan trong hệ thần kinh và làm hỏng não bộ. Kết quả của tác hại sẽ thay đổi các hành vi bình thường và biến đổi cách sống của con người.

Sau một thời gian sử dụng chất kích thích, cơ chế thích nghi của não sẽ tự động điều chỉnh. Cá nhân sẽ ít nhạy cảm hơn dưới tác động của chất kích thích. Do vậy người sử dụng cần tăng hàm lượng, tăng liều sử dụng lên. Và cứ theo tiến trình như vậy, điều tất yếu là não bộ sẽ bị hủy hoại hoàn toàn khi dùng các chất gây nghiện ở liều cao hoặc trong thời gian dài.

Ở một mặt khác, khi các chất gây nghiện được đưa vào đều đặn, cơ chế tự điều chỉnh của não sẽ ra lệnh cho cơ thể giảm, hoặc ngưng hẳn tiến trình sản xuất endorphin hay serotonin tự nhiên. Đây là lúc người dùng chất kích thích đã trở thành con nghiện thực sự. Sau một khoảng thời gian nhất định, khi hàm lượng chất kích thích (thay thế cho các nội tiết tố tự nhiên) giảm xuống sẽ tạo ra các cảm giác rất khó chịu gây đau đớn, thôi thúc con nghiện phải mau chóng nạp một lượng chất kích thích vào cơ thể.

Ngoài các loại chất gây nghiện, con người còn phát hiện ra các tác nhân kích thích khác giúp tạo ra cảm xúc tốt. Trong cuộc sống hàng ngày, hầu như tất cả chúng ta đều sử dụng các loại thực phẩm có chất kích thích như rượu, thuốc lá, trà, cà phê, hành, tỏi, chanh, ớt,. để tác động vào cơ quan vị giác với mong muốn tạo ra các cảm xúc tốt.

Tương tự như các chất hoá học, âm nhạc cũng là một nguồn gây kích thích, tác động vào thính giác tạo ra các cảm xúc khác nhau tùy âm độ và tiết tấu. Tranh ảnh, các cảnh đẹp, các màu sắc khác nhau sẽ tác động vào thị giác và cho chúng ta những cảm nhận mới. Nhiệt độ sẽ tác động lên da và tạo cảm giác nóng lạnh và gây ra các cảm xúc tương ứng. Các mùi hương sẽ tác động lên cơ quan khứu giác, tạo cho ta các cảm nhận đặc biệt và giúp kích hoạt ký ức.

Để đáp ứng cho nhu cầu tạo ra các cảm xúc tốt, con người đã không ngừng phát triển và hoàn thiện các tác nhân tạo cảm xúc trên đây. Ngày nay chúng ta có cả một kho tàng âm nhạc, các âm điệu, giai điệu từ dân gian tới nhạc cổ điển và âm nhạc hiện đại, từ các tác phẩm hội họa thô sơ trên đá tới những tuyệt tác của các danh họa nổi tiếng. Ngoài ra hàng loạt các loại sản phẩm như mỹ phẩm, nước hoa và các loại dịch vụ khác nhau cũng được phát triển nhằm mang lại cho con người các cơ hội có được cảm xúc tốt.

Chất lượng của cuộc sống chính là số lượng cảm xúc tốt mà ta có được. Các cảm xúc tốt giúp chúng ta trẻ lại, sống lâu hơn, ít bị bệnh tật hơn và hạnh phúc hơn.

Tuy nhiên, bất kỳ loại chất kích thích nào cũng đều trở nên độc hại khi dùng quá mức chấp nhận được của cơ thể.

- 12 -
TRÍ TƯỞNG TƯỢNG CỦA CON NGƯỜI LÀ NGUỒN GỐC TẠO RA CẢM XÚC

Hơn hẳn loài vật, con người đã tiến hoá và phát triển vượt bậc. Loài người có được một khả năng đặc biệt mà hầu hết các loài vật đều không có - đó là khả năng tưởng tượng - tức có được "Trí tưởng tượng".

Khả năng tưởng tượng của con người là cội nguồn của sự sáng tạo. Trí tưởng tượng đã giúp con người tạo nên toàn bộ nền văn minh nhân loại với các xã hội hiện đại và nền khoa học kỹ thuật tiên tiến.

Một mặt, trí tưởng tượng giúp bạn thăng hoa, tạo ra nhiều cảm xúc tốt. Ở mặt khác, do thiếu hiểu biết về cảm xúc, với trí tưởng tượng của mình, con người lại tạo ra cho bản thân các cảm xúc xấu, làm trầm trọng hóa các vấn đề của chính mình.

Thường khi bạn bị tác động mạnh bởi một sự kiện, dù tốt hay xấu, trí tưởng tượng ngay tức khắc sẽ nhắc đi nhắc lại sự kiện đó trong tâm trí của bạn. Do tác động của sự việc, bạn sẽ phải suy nghĩ và sẽ liên tưởng tới các tình huống có thể phát sinh.

Một cá nhân nếu có một sự kiện vui - trúng số chẳng hạn - thì sẽ tự kích hoạt não bộ của mình khi nhớ lại sự kiện và tưởng tượng ra những điều thú vị, những tình huống tạo cảm xúc thỏa mãn có thể xảy ra từ việc trúng số, do vậy sẽ có được các cảm giác sung sướng, hạnh phúc.

Ở trường hợp khác nếu một cô nàng Madona bị người yêu phản bội - sự kiện này tạo ra một cú sốc cảm xúc xấu - cô gái sẽ thực sự đau khổ. Hệ quả kế tiếp của nỗi đau này tác động mạnh khiến cô gái liên tục suy nghĩ về sự kiện xấu và vô tình đã đưa não bộ vào tình trạng cảm xúc xấu. Các nội tiết tố có hại - tạo ra cảm giác đau khổ - sẽ liên tục được tiết ra. Nếu cô nàng Madona thụ động chịu đựng và cứ tiếp tục suy nghĩ về sự kiện xấu này, hàm lượng các nội tiết tố sẽ lên cao đến độ vượt khỏi khả năng chịu đựng của não và sẽ tạo ra một "sự bùng nổ về cảm xúc". Khi não bộ mất khả năng tự kiểm soát cô gái sẽ phản ứng theo bản năng - tùy vào tính cách của mình - sẽ ra cầu Sài Gòn để nhảy xuống? sẽ đến gặp tên bạc tình để xả cơn giận? sẽ gào khóc? Sẽ tìm cách trả thù hắn ?. Chắc chỉ có ông trời mới thấu được?

Như vậy trên thực tế, một sự kiện chỉ tạo nên một cảm xúc đơn lẻ, nhưng do sự kích hoạt của trí tưởng tượng, con người đã tự tạo ra cả một chuỗi các cảm xúc hệ quả.

Trong cuộc sống, vì bị dẫn dắt bởi sự so đo ganh tị với người khác, do những luật lệ và những tiêu chí sống, con người ít khi có được cảm các xúc tốt và thường xuyên là nạn nhân của các cảm xúc xấu do chính mình tạo ra. Xuất phát từ bản năng sống còn, chúng ta ít để ý tới những cảm xúc tốt bình ổn mà thường chỉ chú ý tới những nguy cơ, những cảm xúc xấu khó chịu, những vấn đề nhức đầu. Việc tự tái tạo lại các tình huống xấu luôn xảy ra vì chúng ta thường không hiểu và không biết cách kiểm soát các cảm xúc của mình.

Khi trải qua một tình xuống khó khăn, trắc trở, não bộ sẽ bị tác động bởi cảm xúc xấu. Cơ chế bảo vệ của não sẽ được kích hoạt, thôi thúc não bộ suy nghĩ để đưa ra các giải pháp cần thiết để giải quyết vấn đề phát sinh. Nếu vấn đề phát sinh được giải quyết ổn thỏa - các thông tin tốt lành sẽ kích hoạt não, giúp cân bằng các thành phần hoá học trong não, xóa đi các cảm xúc lo lắng, não bộ sẽ hấp thụ cảm xúc này và ghi nhận rằng "mọi việc đều ổn". Não bộ sẽ xếp sự kiện vào ngăn thông tin lưu trữ.

Hãy ý thức và đừng tự đầu độc bạn bằng trí tưởng tượng của mình. Hãy suy nghĩ và tưởng tượng

về những điều tốt đẹp với những ý nghĩ tích cực.

- 13 -
NHỮNG XÚC CẢM "15 PHÚT" VÀ TÍNH TƯƠNG ĐỐI CỦA CẢM XÚC

Theo những tài liệu nguyên cứu của giáo sư tâm lý học Daniel Goleman nêu trong cuốn sách *Emotional Intelligent*, **Các trạng thái cảm xúc đơn lẻ hiếm khi tồn tại lâu hơn 15 phút.**

Bởi cảm xúc chỉ là một trạng thái hóa học của não bộ. Do lượng máu tuần hoàn cung cấp cho bộ não liên tục được đổi mới và luồng thần kinh cũng liên tục thay đổi để đưa thông tin về các diễn biến của môi trường bên ngoài nên trạng thái hóa học của não bộ sẽ được thay đổi nhanh chóng. Các nội tiết tố tạo nên cảm xúc tồn tại trong não sẽ được "rửa sạch" sau chừng 15 phút. Ở trường hợp một người khi rơi vào trạng thái giận dữ hay lo lắng cao độ, nếu biết cách ly ra khỏi nguồn tác nhân tạo nên cảm xúc, ngừng suy nghĩ về vấn đề đã xảy ra thì sẽ dễ dàng bình tĩnh trở lại sau 15 phút.

Dựa trên sự hiểu biết này, bạn có thể dễ dàng kiểm soát các cảm xúc xấu nếu bạn ý thức được những gì đang xảy ra trong não bạn trước các tác động từ bên ngoài.

Do sự vô ý thức về các nhu cầu cảm xúc, mọi người thường lầm lẫn về mục đích cuộc sống. Điều mà chúng ta cần đạt được chính là các cảm xúc tốt chứ không hẳn là tiền bạc, vật chất hay là quyền lực. Rất nhiều người sau một thời gian dài phấn đấu, tới khi có được một số tiền tài, địa vị như mong muốn thì đều cảm nhận rằng đây chưa hẳn là cái mình cần. Cảm giác đã có tiền (nếu như có cảm giác đó) sẽ trôi qua rất nhanh. Khi đó họ sẽ lại lập luận rằng họ cần phải có nhiều tiền hơn nữa thì họ mới có được hạnh phúc. Điều cần làm là lại tiếp tục lao mình vào công cuộc làm giàu. Vòng luẩn quẩn này sẽ kéo dài bất tận, bởi lẽ không bao giờ người đó sẽ thỏa mãn được với số tiền mà họ đã có. Người xưa đã có câu "Được voi , Đòi tiên". Khi đạt được một mục tiêu, cảm giác hài lòng chỉ tồn tại trong thời gian rất ngắn (có lẽ sẽ dài hơn 15 phút với hiệu quả của trí tưởng tượng) những chắc chắn một điều rằng sự hài lòng đó không thể kéo dài vĩnh cửu.

Bạn cần ý thức rằng các cảm xúc tốt lành như thành đạt, vui mừng, hài lòng,. thực tế cũng chỉ là những trạng thái nhất thời của não bộ. Chúng chính là những bữa ăn "ngon" phục vụ cho nhu cầu về tinh thần của chúng ta. Khi não đã thích nghi với tình trạng mới thì các cảm giác đó sẽ biến mất. Nhu cầu về tinh thần - tức đói cảm xúc tốt - lại xuất hiện và chúng ta phải nỗ lực tìm cách tạo ra các cảm xúc mới.

Theo câu nói của nhà Phật rằng: "Đời là bể khổ".

Nhưng với những phát hiện mới về các qui luật cảm xúc, chắc chắn bạn có thể hóa giải được nhiều cảm xúc xấu, giúp bạn có được cuộc sống tốt đẹp hơn và hạnh phúc hơn.

- 14 -
CẢM XÚC CÒN LÀ KẾT QUẢ CỦA NHỮNG PHẢN XẠ CÓ ĐIỀU KIỆN

Thực tế là tất cả chúng ta đang hành xử theo các phản xạ có điều kiện.

Dựa theo phát minh của Pavlop - nhà sinh vật học và là một bác sĩ nổi tiếng của Nga - về các phản xạ có điều kiện, trong quá trình sinh ra và lớn lên, chúng ta đang bị tác động để hình thành nên rất nhiều những phản ứng có điều kiện theo các qui định của xã hội mà chúng ta đang sống.

Tùy theo qui định của xã hội, bạn sẽ phải làm điều mà xã hội yêu cầu để đạt được các cảm xúc tốt, hoặc không làm các việc mà xã hội phản đối để tránh tạo ra các cảm xúc xấu.

Ví dụ như: Ở một xã hội luôn ca ngợi những người văn hay, chữ tốt - chúng ta sẽ nỗ lực đi học văn chương và rèn chữ nghĩa. Trong xã hội mà mọi người luôn ca ngợi những người tử vì đạo, chắc chắn sẽ có nhiều người sẵn sàng tử vì đạo. Ở một số bộ tộc là dân tộc ít người tại Tây Nguyên, người mọi phải đối xử với người thân đã chết như là họ vẫn đang sống. Các ngôi mộ đều có đặt một ống tre thông từ miệng người chết lên trên mặt đất và thường ngày người nhà phải ra mộ thăm nuôi trong 2 năm liền.

Những năm trước đây, nếu bạn đến các buôn làng người dân tộc Ê-đê tại Tây Nguyên. Người Ê-đê sống theo chế độ mẫu hệ, tên con lấy theo họ mẹ, phụ nữ tự đi chọn cưới chồng. Các cô thiếu nữ Ê-đê rất tự hào khi ở trần, không mặc áo, luôn hãnh diện để lộ ra và khoe bầu vú của mình.

Ở một tình huống khác, bạn thử tưởng tượng, điều gì xảy ra nếu bạn là một cô gái người Sài Gòn phải ở trần mà đi ngoài đường phố, trước cặp mắt của bàn dân thiên hạ?

Trong trường hợp trên, các cảm xúc của cô gái Ê-đê và cô gái Sài Gòn sẽ khác nhau như trời và vực. Một bên là sự tự hào và hãnh diện, còn bên kia sẽ là sự xấu hổ, bị tổn thương, sợ hãi và khủng hoảng.

Như vậy, bạn có thể thấy cảm xúc và những phản ứng có điều kiện của chúng ta đang lệ thuộc sâu sắc vào các qui định cũng như ước lệ của xã hội.

Cùng một sự việc, nhưng cách cảm nhận sẽ hoàn toàn khác nhau. Các cảm xúc mà chúng ta có, hoặc sẽ có được, đều bị lệ thuộc vào cách cảm nhận và các qui định của những người sống quanh chúng ta. Kết quả là chúng ta đang cần phải tuân theo luật lệ của xã hội và làm hài lòng các cá nhân khác theo những qui định của cộng đồng.

Trong nhiều trường hợp, do thiếu hiểu biết, chúng ta phải chịu đựng và tạo ra những vấn đề lớn cho chính bản thân mình.

* * *

CẢM XÚC LÀ NỀN TẢNG TẠO NÊN CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG

- 15 -
CUỘC ĐỜI LÀ MỘT CHUỖI DÀI LIÊN TỤC CÁC CẢM XÚC

Trong cuộc sống của mình, các từ ngữ mà ta dùng để mô tả về cách cảm nhận cuộc đời đều là những tính từ thể hiện cảm xúc của chúng ta trong những giai đoạn đó. "Dạo này tôi cảm thấy thư thả hơn", "Năm ngoái tôi cực khổ quá", "trông hắn như vậy mà lại sướng",.

Chúng ta đang cảm nhận cuộc sống của mình. Cuộc đời của tất cả mọi người không có gì hơn là những kinh nghiệm và những cảm nhận mà ta có được. Những trạng thái nối tiếp nhau này tạo nên một chuỗi dài các cảm xúc.

Điểm cốt lõi trong chuỗi cảm xúc này là sự đa dạng các cảm xúc khác nhau. Chúng ta sẽ chỉ phân biệt được các cảm xúc khác nhau khi có các hệ qui chiếu khác nhau để so sánh. Sẽ không biết thế nào là sung sướng nếu không bao giờ bị đau khổ. Sẽ vô cùng buồn tẻ nếu chỉ có được một loại cảm xúc duy nhất. Khi đó chúng ta không sống thực sự mà chỉ tồn tại, tương tự như đời sống của các loài thực vật hay động vật cấp thấp.

Từ các tác động của cảm xúc, dựa vào các kinh nghiệm cá nhân và dựa vào bản năng, chúng ta sẽ tự quyết định để hành động theo tiêu chí mà ta cho là tốt nhất.

Cuộc sống là một chuỗi dài liên tục các cảm xúc nối tiếp nhau. Vì vậy, muốn nâng cao chất lượng của sống chúng ta phải nâng cao chất lượng và số lượng các cảm xúc tốt, đồng thời phải loại bỏ, né tránh các cảm xúc xấu.

Khi ta ngủ, cuộc đời dường như ngừng lại bởi chúng ta chẳng cảm thấy gì cả. Tuy nhiên nếu có những giấc mơ thì đó cũng chính là một phần của cuộc đời. Trong một bộ phim khoa học viễn tưởng của Hollywood mang tên "*The Matrix*", khái niệm thực tại hầu như không còn, tất cả các nhân vật đều sống thật trong một thế giới ảo do máy tính tạo ra, tương tự như đang sống trong những giấc mơ. Trên thực tế điều này hoàn toàn có thể xảy ra.

Các nhà tâm lý học nhận thấy rằng số lượng người bị nghiện các trò chơi ảo trên máy tính và trên các máy chơi game thế hệ mới tăng lên ngày càng nhanh. Doanh số của việc bán các trò chơi này ngày nay đã vượt xa doanh thu từ phim ảnh của Hollywood.

Do không thỏa mãn được các nhu cầu, hoặc khó có thể đạt được những mong muốn trong cuộc sống thực, con người ngày nay đã có thể tìm được những cảm giác thỏa mãn khi hóa thân thành những siêu nhân, những anh hùng, những người đẹp trong các trò chơi ảo mà các kỹ xảo công nghệ cao giúp cho người chơi có cảm giác như đang sống thật.

Cuộc sống của chúng ta chính là các cảm xúc mà ta có được. Cách cảm nhận và mức độ cảm xúc mà một cá nhân có được từ một tác nhân tạo cảm xúc sẽ liên quan mật thiết tới những kinh nghiệm và sự hiểu biết của cá nhân về nguyên nhân tạo cảm xúc. Những kinh nghiệm và sự hiểu biết của cá nhân ở đây được gọi là "kinh nghiệm đối ứng".

- 16 -
ĐỊNH LUẬT KINH NGHIỆM ĐỐI ỨNG ĐỊNH LUẬT KINH NGHIỆM ĐỐI ỨNG:

Cách cảm nhận và mức độ cảm xúc mà cá nhân có được từ một "tác nhân tạo cảm xúc" sẽ tùy thuộc và "kinh nghiệm đối ứng" của cá nhân trước "tác nhân tạo cảm xúc" đó.

Từ một nguyên nhân tạo ra cảm xúc giống nhau, giá trị và độ lớn của các cảm xúc được tạo ra cho

mỗi cá nhân sẽ hoàn toàn khác nhau. Sự khác biệt này là tùy thuộc vào kinh nghiệm và sự hiểu biết về nguyên nhân tạo cảm xúc mà mỗi cá nhân sẽ có những mức độ cảm xúc khác nhau.

Ví dụ như trong trường hợp dùng nước mắm làm nước chấm cho các món ăn. Nếu là người Việt hay người Thái Lan, nước mắm là loại nước chấm giúp cho món ăn ngon hơn và chúng ta đã quen dùng từ thủa bé. Nhưng khi đem cho một anh chàng người Âu Châu ăn thì sẽ trở thành chuyện kinh dị, bởi mùi nước mắm dễ làm anh ta liên tưởng tới cái nhà vệ sinh (WC).

Dựa trên định luật về kinh nghiệm đối ứng, chúng ta có thể hiểu được nhiều tình huống thường ngày trong cuộc sống. Chính những kinh nghiệm tích lũy được sẽ cho chúng ta cảm xúc tốt hay xấu trước các tác nhân tạo cảm xúc.

Các cảm xúc mà chúng ta có được ít phụ thuộc vào giá trị vật chất mà thường phụ thuộc rất nhiều vào các giá trị tinh thần của sự vật. Cuộc sống là một chuỗi các cảm xúc, và vì vậy chất lượng cuộc sống sẽ phụ thuộc nhiều vào các giá trị tinh thần của con người.

Trong trường hợp của một anh làm nhân viên bốc xếp ở chợ B T, mức thu nhập 1,5 triệu đồng mỗi tháng. Sau ngày làm việc, chỉ cần góp 15.000đ - mua 1 xị rượu 5 ngàn và 10 ngàn mồi nhậu - cùng với nhóm anh em trong đội là đã có được một bữa nhậu đầy hào hứng. Ở trường hợp một doanh nhân giàu có, phải bỏ cả triệu bạc cho một bữa ăn tại nơi sang trọng thì mới tìm được cảm xúc tốt. Nếu hoán đổi chỗ cho nhau, anh chàng nhân viên bốc xếp sẽ khó có cảm giác dễ chịu ở một nơi sang trọng xa lạ. Ngược lại, vị doanh nhân cũng sẽ không thể nuốt nổi miếng cá khô cùng ly rượu đế và chẳng thể thoải mái được ở một quán nhậu vỉa hè. Tất cả những gì chúng ta cảm nhận được đều xuất phát từ những kinh nghiệm mà chúng ta có.

Luật về kinh nghiệm đối ứng được áp dụng rất thường xuyên trong gia đình, trong nhà trường và trong các tổ chức để đào tạo và giáo dục con người. Các kinh nghiệm đối ứng sẽ tạo cho con người những phản xạ có điều kiện phù hợp với yêu cầu của tổ chức và xã hội.

Một người từng trải thường sẽ dễ dàng tiên đoán trước được sự việc sẽ xảy ra dựa theo kinh nghiệm của bản thân. Trong trường hợp đặc biệt, các tổ chức kinh tế hay chính trị thường áp dụng những nghiên cứu về các kinh nghiệm đối ứng để đoán trước hành vi hay cách phản ứng của đối phương.

- 17 -
LĂNG KÍNH CẢM XÚC - BỘ LỌC VÀ CHÌA KHÓA CỦA CÁC XÚC CẢM

Tuy các cảm xúc luôn là những trạng thái nhất thời và không bền vững, nhưng cảm xúc lại là nguyên nhân ảnh hưởng tới cách mà chúng ta sẽ nhìn nhận cuộc đời.

Khi có cảm tình với ai, bạn sẽ thường chỉ chú ý vào các mặt tốt của họ và bỏ qua những khuyết điểm. Ngược lại, khi đã không ưa người ta thì bất kỳ ưu điểm nào của họ cũng bị bỏ qua, bạn chỉ còn thấy toàn là những khuyết điểm của họ.

Cảm xúc của chúng ta là một trạng thái nhất thời của não bộ. Chỉ cần một tác động nhỏ kích hoạt từ bên ngoài là cảm xúc có thể thay đổi nhanh chóng. Từ xưa ông bà ta đã có câu "Thương thì củ ấu cũng tròn, Ghét thì bồ hòn cũng méo" cũng là để đúc kết kinh nghiệm về sự ảnh hưởng của cảm xúc tới thực tế, tạo cho chúng ta những nhìn nhận luôn sai lệch với những gì đang thực sự xảy ra.

Theo luật **kinh nghiệm đối ứng**, trong thực tế cuộc sống, chúng ta luôn đánh giá sự việc dựa trên các kinh nghiệm, những cảm nhận mà mình đã có trước đó.

Đây chính là những phản ứng theo bản năng của động vật cao cấp nhằm bảo đảm và duy trì sự sống còn của cá thể.

Khi một em bé bị cay phát khóc lên vì ăn nhầm một miếng ớt, em bé sẽ ghét và sợ hãi tất cả những

món ăn nào có hình dạng hay mùi vị tương tự miếng ớt đó. Khi một chàng được các cô gái khen ngợi là đàn ông lịch lãm vì một cử chỉ ga-lăng phụ nữ, anh chàng sẽ rất hãnh diện và bất cứ khi nào có cơ hội thì chàng cũng sẵn sàng thể hiện bản lĩnh đàn ông và cử chỉ nghĩa hiệp một lần nữa.

Các điều kiện tạo ra cảm xúc rất tốt - hay rất xấu - sẽ ghi dấu ấn vào bộ não và sẽ được lưu trữ lại thành một kinh nghiệm. Chính mối liên hệ lặp đi lặp lại nhiều lần những kinh nghiệm tốt - hay xấu - của cá nhân gắn với một sự vật, sự kiện hoặc một người nào đó sẽ trở thành một định nghĩa và chúng ta sẽ mặc nhiên mà gắn nhãn cho sự vật, sự kiện, hay cho người đó. Điều này có nghĩa rằng mỗi khi chúng ta gặp lại sự vật, tình huống, hoặc tiếp xúc với người đó thì những kinh nghiệm cũ sẽ xuất hiện trở lại trong bộ não.

Từ những kinh nghiệm của bản thân, cá nhân mọi người sẽ đánh giá đối tượng theo khía cạnh mà kinh nghiệm đã chỉ ra. Nếu kinh nghiệm cũ là tốt thì ta chỉ chú ý tới những đặc tính, những khía cạnh tốt của đối tượng mà bỏ qua hay xem nhẹ những khía cạnh tiêu cực. Ở trường hợp ngược lại, chúng ta sẽ chỉ chăm chú vào những đặc điểm xấu, những khía cạnh xấu hay những đức tính xấu và bỏ qua hay không tin vào những tính tốt của sự việc hay đối tượng.

Ca dao có câu " Thương nhau, thương cả dáng đi - Ghét nhau, ghét cả tông ti họ hàng".

Xu hướng qui kết theo cảm tính của mọi người sẽ tạo nên một BỘ LỌC CẢM XÚC. Đây là nguyên nhân cho những vấn đề, những sai lầm của cá nhân khi đánh giá con người hay sự việc.

Trong các mối quan hệ, với những kinh nghiệm đối ứng khác nhau, các cá nhân và đối tác của họ sẽ có cách nhìn nhận một vấn đề theo những cách khác nhau. Việc khác quan điểm sẽ đẩy tới những bất đồng. Khi vợ cãi nhau với chồng, đối tác tranh luận với nhau, nhân viên nêu lý luận với xếp,. luôn dễ tạo ra những sự bất đồng quan điểm, tạo ra các cảm xúc xấu cho cả hai bên. Nếu sự việc được lặp đi, lặp lại, các cảm xúc xấu mà cá nhân phải chịu đựng sẽ tạo cho cá nhân một thành kiến. Các thành kiến sẽ làm chúng ta chỉ tập trung chú ý vào khía cạnh xấu của vấn đề - và bộ lọc cảm xúc được hình thành.

Khi bạn ghét ai đó, bạn sẽ không tin vào mặt tốt của đối tượng. Bạn luôn nhìn vào mặt xấu của của hắn và tìm cách trả lời cho các câu hỏi tiêu cực như: người đó sẽ có hành động, hay âm mưu gì xấu đối với mình không? Hắn có lợi dụng mình không? Hắn "giả bộ tốt" như vậy để làm gì?.

Kết quả của sự đánh giá sai lầm này thường sẽ dẫn tới những phản ứng sai lầm và tạo ra những vấn đề lớn hơn, nghiêm trọng hơn cho cá nhân như sự thù địch, khủng hoảng, ly dị,.

Trong trường hợp mà các kinh nghiệm tốt hay xấu tác động vào bạn ở mức độ cao, bạn sẽ khắc sâu vào bộ nhớ và vào cơ chế nhận diện của mình về đối tượng này là hoàn toàn tốt - hay hoàn toàn xấu - và biến điều này trở thành mặc định.

Đây là cơ chế hình thành nên những cái "KHÓA CẢM XÚC" - tức là làm cho bạn tin rằng chỉ có thể cảm nhận đối tượng theo một hướng duy nhất là tất cả mọi việc đều tốt hết, hay tất cả đều xấu hết.

Để gỡ bỏ những cái khóa cảm xúc - mà chúng ta thường gọi là "thiện cảm" hay "ác cảm" - đòi hỏi phải có những điều kiện đặc biệt và trong những khoảng thời gian đủ lâu. Cách làm hiệu quả nhất thường là áp dụng các biện pháp tạo nên những cảm xúc có hiệu quả tác động ngược lại với cảm nhận "ác cảm" - hay "thiện cảm" - của cá nhân.

- 18 -
CUỘC ĐỜI LÀ SỰ TRAO ĐỔI VÀ MUA BÁN CÁC CẢM XÚC

Bạn có được những lợi ích gì khi mua một chiếc xe gắn máy loại xịn 100 triệu đồng để thay cho chiếc xe cũ 15 triệu đồng?

Tại sao các bà các cô lại ưa chuộng một cây son hàng hiệu giá 150 đô-la hơn là loại bình thường với giá 10 đô-la?

Có rất nhiều lý do để trả lời, nhưng điều cơ bản ở những thứ chúng ta cần đó là một cảm giác ? được? hơn hẳn những người xung quanh, được có cái mà người khác phải ghen ty, được sở hữu cái mà chỉ những người ở đẳng cấp cao mới có - tóm lại là sự ngưỡng mộ của người khác.

Trong trường hợp bạn mua một chiếc xe máy thời thượng hay một vật đắt tiền, cái bạn cần thực sự không phải là cái xe, mà chính là "cảm xúc hể hả, hài lòng" bạn sẽ được hưởng khi đạt được ý muốn.

Để làm quen với một cô gái, các chàng trai luôn có những nỗ lực phi thường, không ngại tốn kém chi phí, thời gian và công sức mong "lấy lòng" người đẹp. Mục đích duy nhất mà các chàng ước mơ là một chút "cảm xúc tình yêu" mà nàng sẽ trả lại cho những nỗ lực của chàng, hay là những cảm xúc tốt từ sự quan tâm, yêu thương mà nàng sẽ dành cho !!

Trong nhiều trường hợp trên thực tế, các đại gia sẵn sàng chi ra những khoản tiền rất lớn để mua chút "tình cảm". Ngược lại, các bà cũng sẵn lòng chi cả núi tiền cho những món trang sức xa xỉ, đắt tiền nhằm thỏa mãn cho "nhu cầu hàng hiệu" của mình.

Bạn có thể nỗ lực làm việc kiếm tiền để mua những món hàng "xịn" với ý nghĩ rằng ta sẽ rất hạnh phúc khi sở hữu những thứ đó. Từ những việc đang xảy ra hàng ngày, điều mà bạn đang làm là bỏ tiền bạc, bỏ thời gian hay sức lực ra để mua, để đổi lấy những cảm xúc tốt, hay để tránh các cảm xúc xấu.

Bạn cho tiền một người ăn xin để họ khỏi quấy rầy, bạn mua một cái áo mưa để khỏi bị ướt khi đi mưa, gắn hệ thống báo cháy để có cảm xúc "an toàn" tránh hỏa hoạn,. Tất cả đều vì mục đích có được những cảm xúc mong muốn.

Ở những khía cạnh khác về tinh thần, sự tương tác giữa người với người thực chất cũng không có gì khác ngoài mục đích khát khao có được những cảm xúc tốt và loại bỏ được những cảm xúc xấu.

Trong các bài giảng về chủ đề "Quản lý con người", tác giả có một bài tập dành cho học viên:

Làm thế nào để sở hữu một căn nhà 500 cây vàng khi bạn chỉ có 5 cây vàng?

Trong buổi đi dã ngoại tại Bình Dương, có một nhóm doanh nhân tới thăm nhà chú Tư nằm trên bờ sông Sài Gòn. Căn nhà tường 64 m2 nằm trong khu vườn 300 m2 có một thảm cỏ rất đẹp dọc bờ sông. Đây là một vị trí lý tưởng để ngồi thư giãn vào dịp cuối tuần. Chú Tư lại là người rất dễ mến và vui tính. Khi khách ngỏ ý hỏi giá mua nhà, chú Tư không muốn bán, nhưng trước sự nài nỉ của khách, chú Tư ra giá 500 cây vàng.

Đây là mức giá quá cao để có thể mua. Vậy liệu có cách nào thật công bằng để sở hữu căn nhà chỉ với 5 cây vàng mà cả chú Tư và bạn đều hài lòng?

Liệu bạn có cách nào để giải bài toán này? Bạn hãy thử suy nghĩ vài phút trước khi đọc lời giải.

*** * * * Lời giải lý thuyết * * * * ***

Bằng cách tính thông thường, bài toán sẽ không thể giải được.

Lời giải cho bài toán là "mua" sự sở hữu của ngôi nhà bằng cách dùng các "cảm xúc tốt".

Từ các giả thiết trong đề bài. Chúng ta hoàn toàn có thể đề nghị chú Tư cho phép được đến chơi vào dịp cuối tuần trong khuôn viên của ngôi nhà. Đổi lại, chúng ta có thể dùng 1 phần trong số 5 cây vàng để sửa sang lại ngôi nhà, dọn dẹp sân vườn và quà cáp cho gia đình chú Tư. Bằng tiêu chí "mọi người đều có lợi", chúng ta sẽ luôn sẵn lòng giúp đỡ chú Tư và cả gia đình chú mỗi khi có dịp: Cho xe đưa đón chú Tư khi chú lên Sài Gòn, mời chú ghé qua thăm công ty, giúp đỡ người nhà chú Tư có việc làm ở thành phố, đề nghị chú và gia đình sử dụng nhà của bạn tại Sài Gòn như nhà mình trong những trường hợp cần thiết, giúp ý kiến cho chú Tư giải quyết các sự việc trong gia đình,.

Qua thời gian, mối quan hệ thân thiết sẽ được xác lập. Bằng cách cam kết luôn giúp đỡ và tạo các cảm xúc tốt cho chú Tư và gia đình, bạn sẽ trở thành một người thân thiết của chú và gia đình.

Khi mối quan hệ đã được xác lập, bạn có thể mời bạn bè về chơi "nhà của ông chú" ở Bình Dương.

Như vậy, về căn bản bài toán đã được giải với các cảm xúc tốt có từ sự cam kết của bạn. Tuy tên

của bạn không nằm trong giấy chứng nhận sở hữu chủ của căn nhà, nhưng trên thực tế, bạn còn sở hữu rất nhiều thứ khác lớn hơn. Bạn được cả một gia đình mới, được sử dụng một căn nhà mới, được tất cả những bạn bè và những mối quan hệ của họ.

Làm sao để biến một "ao nước lã" thành "giọt máu đào"?

Ông bà ta có câu "một giọt máu đào hơn ao nước lã".

Người Trung Hoa thường áp dụng cách thức cắt máu ăn thề để mong muốn biến người khác dòng máu trở thành anh em một nhà. Thực chất đây chính là cách mà bạn cam kết luôn tạo ra các cảm xúc tốt cho người khác.

Cam kết luôn là nguồn tạo cảm xúc tốt cho người khác chính là cách mà bạn có thể biến các "ao nước lã" thành những "giọt máu đào".

- 19 -
QUI LUẬT CÂN BẰNG CẢM XÚC - CÓ VAY CÓ TRẢ.

Song song với các sự việc trên đây, chúng ta có thể thấy thêm một khía cạnh nữa của cảm xúc: Mọi người đều mong muốn xác lập sự bình đẳng trong tất cả các trường hợp.

Bắt nguồn từ các phản ứng bản năng là sự tự vệ để duy trì sự tồn tại của bản thân, mỗi cá nhân sẽ có một phản xạ thích hợp trong các tình huống nhằm tạo nên lợi thế tốt nhất để có thể tồn tại.

Theo thuyết tiến hoá của Darwin, các loài sẽ phát triển theo hướng bảo vệ sự sinh tồn và gia tăng số lượng cá thể trong loài của mình càng nhiều càng tốt.

Trong một bầy thú rừng, khi một con thú bị thương, bị tai nạn thì nó sẽ nhận được sự hỗ trợ của đồng loại. Khi một cá thể nhận được sự giúp đỡ, tức nhận được một cảm xúc tốt từ một cá thể khác, nó sẽ hiểu rằng đây là "phe ta", và bản năng sẽ thôi thúc nó đáp lại bằng một phản ứng tương tự - tức làm một điều tốt tương tự, để giúp cho bầy đàn của "phe ta" mạnh hơn, giúp duy trì giống nòi tốt hơn. Ở trường hợp ngược lại, khi cá thể bị một kẻ thù gây ra một cảm xúc xấu bằng cách tấn công hay làm tổn thương. Bằng bản năng, nó cũng sẽ đáp trả lại một hành động tương tự để làm đối thủ bị suy yếu hoặc bị tiêu diệt.

Do nguồn gốc của chúng ta là một loài động vật cao cấp nên con người cũng có các phản ứng theo bản năng như vậy. Trong quá trình tiến hoá, xã hội loài người đã phát triển ở mức rất cao.

Trí tuệ của con người phát triển rất sâu sắc và tương ứng, tạo ra các loại cảm xúc rất tinh tế và phức tạp trong quan hệ giữa cá nhân với cá nhân và cá nhân với xã hội. Các phản ứng ăn miếng trả miếng theo bản năng được biến chuyển thành một khái niệm gọi là "SỰ CÔNG BẰNG". Trong mỗi xã hội khác nhau, mức độ công bằng cũng được định nghĩa khác nhau. Tuy nhiên cơ chế có vay có trả - tức ăn miếng trả miếng thì luôn tồn tại và tạo thành một qui luật.

QUI LUẬT CÂN BẰNG CẢM XÚC:

Đối với người bình thường**, khi người khác có tác động tạo cho cá nhân một cảm xúc tốt hay xấu thì cá nhân sẽ tìm cách đáp trả lại cho người đó một cảm xúc tốt hay xấu tương tự để xác lập lại sự cân bằng về cảm xúc.**

Trong mỗi việc chúng ta làm, trong mỗi người hay vật mà chúng ta tác động tới đều tạo ra những giá trị cảm xúc khác nhau. Khối giá trị vô hình này cao hay thấp, có giá trị dương (+) tức cảm xúc tốt - hay giá trị âm (-) tức cảm xúc xấu - sẽ đều phụ thuộc vào cảm nhận của người bị tác động.

Tương tự như tiền bạc và vật chất, khi ai đó cho chúng ta mượn, giúp đỡ ta thì nghĩa vụ của chúng ta là phải đền đáp, phải trả lại đầy đủ. Khi ai đó lấy mất của chúng ta tiền bạc hay vật chất thì chúng ta cũng sẽ tìm cách lấy lại bằng cách này hay cách khác.

Do bản chất các mối quan hệ của con người là sự trao đổi và mua bán cảm xúc. Các giá trị vật chất hữu hình như của cải, tiền bạc thực chất đều được chúng ta định giá bằng các cảm xúc có được,

tức các giá trị vô hình, là các cảm xúc tốt hay cảm xúc xấu. Vì vậy, dù cho sự vay mượn, sự trao đổi có ở dạng vật chất hay tiền bạc, hay thời gian, hay công sức nào đó thì cũng sẽ được chúng ta cảm nhận qua các giá trị cảm xúc.

Nếu ai đó giúp chúng ta trông em, chúng ta có thể sẽ tìm cách trồng rau giúp họ. Nếu một cá nhân cướp tiền của chúng ta thì theo Luật Cân Bằng Cảm Xúc, chúng ta sẽ tìm cách nào đó để lấy lại tiền của, vật chất, hoặc nếu không lấy lại được thì chúng ta cũng sẽ tìm cách làm cho đối tượng bị thiệt hại, phải chịu đựng những cảm xúc tệ hại tương tự như cái cảm xúc xấu mà họ đã gây ra cho chúng ta, để thiết lập nên "sự công bằng".

Qui luật Cân Bằng Cảm Xúc luôn là cơ sở nền tảng để con người thực hiện các hành vi trao đổi và mua bán cảm xúc. Tuy nhiên, trong cuộc sống, mọi người đều muốn dành lấy phần càng nhiều càng tốt, do vậy khái niệm cân bằng luôn thường xuyên bị phá vỡ.

- 20 -

"LUẬT NHÂN QUẢ” DƯỚI GÓC ĐỘ CỦA CẢM XÚC – QUI LUẬT ĐẦU TƯ VÀ TÍCH LUỸ CẢM XÚC

Tiêu chí xã hội mà con người từ xưa tới nay mong muốn đạt được là một xã hội "công bằng và bình đẳng". Nếu tôi cho anh 5, anh sẽ trả lại tôi 5. Tôi với anh cùng làm và cùng nỗ lực, thành quả sẽ chia ra đồng đều và hợp lý theo thỏa thuận giữa đôi bên. Xã hội luôn mong muốn tình trạng Cân Bằng Cảm Xúc được xác lập.

Nếu mọi người đều có suy nghĩ và hành xử theo tiêu chí này thì xã hội hẳn là sẽ vô cùng tốt đẹp, nhưng thực tế lại không được như vậy.

Có những người luôn đòi lấy 7 và chỉ trả lại 3 - xã hội gọi họ là loại "người xấu". Những người lấy 5 và trả 5 - họ là những "người công bằng" - tức "người đàng hoàng". Còn những người chỉ lấy 3 và luôn trả 7 - tức luôn cho nhiều hơn nhận - chính là những "người tốt".

Từ một nhận xét rất thú vị là trong các câu chuyện cổ tích và truyện dân gian ngày xưa, những người tốt bụng thường là người nghèo khổ, chịu nhiều bất hạnh. Nào là Bạch Tuyết, là cô bé Lọ Lem, là cô Tấm,. Còn những người xấu, độc ác thì lại luôn là những nhân vật giàu có, như chúa đất, mụ dì ghẻ hay lão nhà giàu keo kiệt,.

Chuyện đương nhiên phải là như vậy.

Khi bạn cho nhiều thì bạn sẽ nghèo! Còn khi bạn tham lam chỉ lấy mà không chịu trả ra thì ắt hẳn bạn sẽ trở nên giàu có.

Nhưng theo quan niệm sống của mọi thời đại thì sự tốt bụng luôn hơn hẳn sự tham lam, tình thương thì luôn thắng điều ác.

Vậy theo bạn đâu là điều khác biệt? Nên chăng sống tốt bụng và nghèo khó? Hay sống độc ác trong sự giàu có, đầy đủ vật chất? Tại sao cách sống tốt "cho nhiều hơn nhận" luôn là tiêu chí sống của mọi người?

Dựa vào các hiểu biết về cảm xúc, chúng ta sẽ dễ dàng giải thích được những cơ chế tác động của "Luật nhân quả": Gieo nhân nào thì sẽ gặt quả nấy - Bạn đối xử với người khác ra sao thì mọi người sẽ đối xử với bạn như vậy.

Mỗi khi bạn sống tốt với mọi người - tức bạn đối xử tốt với người khác như cho họ tiền bạc, vật chất, giúp đỡ họ trong lúc khó khăn, cho họ sự cảm thông về tinh thần khi họ đau khổ, chăm sóc họ khi họ sa cơ lỡ vận,. - là bạn đã cho người khác một "cảm xúc tốt". Người nhận được sẽ mặc nhiên ghi nhận rằng họ nợ bạn một "cảm xúc tốt" và một khi nào đó có dịp họ sẽ trả lại bạn một "cảm xúc tốt" khác.

QUI LUẬT ĐẦU TƯ VÀ TÍCH LŨY CẢM XÚC:

Khi bạn tạo cho người khác một cảm xúc tốt bằng công sức, thời gian hay tiền bạc của mình và không đòi họ phải đáp trả - tức bạn đang đầu tư tạo ra những giá trị vô hình. Những giá trị này sẽ tự nảy nở, tích lũy lại tỉ lệ theo hướng tăng hay giảm tùy theo nhân cách và uy tín của bạn - Sẽ tăng lên khi bạn có nhân cách tốt và sẽ giảm đi khi bạn có nhân cách xấu.

Nếu bạn không đòi, người ta sẽ không có cơ hội để trả lại cho bạn. Điều chắc chắn là họ người sẽ nói với mọi người rằng bạn là một "người tốt". Tên của bạn sẽ được mọi người ghi nhớ, nhân cách của bạn sẽ được mọi người trân trọng. Bất kỳ khi nào bạn cần, mọi người sẽ tìm cách giúp đỡ bạn trong khả năng của họ, và chắc chắn là không bao giờ họ muốn làm hại bạn bởi bạn là một người tốt. Nếu bạn có con, con bạn cũng sẽ được mọi người ưu ái giúp đỡ bởi vì họ còn "nợ" bạn những "cảm xúc tốt".

Trong trường hợp bạn là một người tốt bụng và bạn không làm gì cả - bạn sẽ là một người tốt bụng nghèo khó - vì mọi người sẽ không có điều kiện để giúp bạn.

Trong trường hợp bạn là một người tốt bụng và thông minh, bạn nỗ lực trong công việc kinh doanh, chắc chắn bạn sẽ sớm thành công, bởi mọi người sẽ ủng hộ bạn, mọi người đều muốn giúp bạn. Ai cũng mong muốn bạn trở nên khá giả vì với tính cách của bạn - bạn sẽ là một chỗ dựa tin cậy cho mọi người.

Với những "người xấu" luôn tìm cách lợi dụng lòng tốt của người khác hoặc luôn muốn chiếm lấy phần nhiều hơn. Bằng cách hành xử như vậy, chắc chắn "người xấu" sẽ tạo ra những cảm xúc xấu như sự bực tức, sự oán hận, nỗi thất vọng, sự sợ hãi, sự căm thù,. cho người khác. Từ những người là nạn nhân của "người xấu", tiếng xấu đồn xa. Mọi người sẽ biết về những cá nhân gieo rắc cảm xúc xấu và sẽ tránh né tiếp xúc. Một số người chưa biết sẽ tiếp tục trở thành nạn nhân và họ cũng sẽ là người đưa tin về hiểm họa "người xấu".

Còn một khía cạnh khác quan trọng hơn cả tác động tẩy chay "người xấu" của xã hội - đó chính là hậu quả từ bên trong. Chính con cái và những người thân thiết của bạn sẽ học, bắt chước và lặp lại theo các hành vi của bạn. Trước tất cả mọi người, bạn sẽ là người được con cái đối xử theo cách mà bạn đã làm gương cho chúng.

Câu tục ngữ của người xưa chưa bao giờ sai: "Con nhà tông không giống lông cũng giống cánh", "Rau nào, sâu nấy", "gần mực thì đen, gần đèn thì rạng",. Chính chúng ta sẽ được hưởng những trái ngọt cảm xúc tốt hay sẽ phải gánh chịu những quả đắng cảm xúc xấu từ những gì chúng ta tạo ra cho người khác.

- 21 -
NHỮNG BỮA ĂN NHIỀU TRIỆU ĐỒNG VÀ SỰ THÍCH NGHI NHANH CHÓNG CỦA NÃO BỘ

ĐỊNH LUẬT VỀ SỰ THÍCH NGHI

Bộ não rất nhanh chóng thích nghi với các tác động giống nhau từ môi trường bên ngoài. Khi đã thích nghi với hoàn cảnh cũ, bộ não luôn cần có những kích thích mới để kích hoạt và duy trì sự hoạt động bình thường của cơ thể.

VÒNG TRÒN THÍCH NGHI



Có Nhu cầu mới => Nỗ lực để thoả mãn nhu cầu => thoả mãn được nhu cầu => não bộ thích nghi với sự thoả mãn => Có Nhu cầu mới => .

Hãy xem xét trường hợp sau:

Ông H.Tuy là chủ của một công ty kinh doanh hàng gia dụng lớn ở Đà Nẵng. Công việc quá bận rộn, đến cuối ngày ông H.Tuy thấy rất mệt. Ông không có cảm giác đói nhưng hiểu rằng cơ thể của mình đã hết năng lượng. Ông cần phải ăn nhưng không biết phải làm sao để có được một bữa ăn ngon. Cuộc đời quả là không công bằng. Khi ông còn khoẻ, còn có thể ăn, chơi, thì ông chưa có nhiều tiền. Nay tiền bạc đã rủng rỉnh thì ông lại gặp một vấn đề lớn:"Chán". Ông chán chuyện phải đi ăn nhậu tiếp khách, nhăn mặt cười nói mỗi ngày. Do phải ăn các loại sơn hào hải vị hàng ngày nên ăn uống đối với ông nhiều khi trở nên là chuyện chẳng muốn nhưng vẫn phải làm. Phải ăn để mà sống. Ông không tiếc tiền chi ra để có được cảm giác "ngon". Kèm với rượu ngoại mắc tiền, ông đặt nhà hàng nào tôm hùm đại dương, cá mặt quỷ, hải sâm, tay gấu,. những bữa ăn tốn nhiều triệu đồng nhưng cũng không thể cho ông cảm giác ngon miệng. Ông chợt nhớ tới và cảm thấy thèm những bữa cơm "dưa cà, mắm kho, rau muống luộc" vào thủa mới khởi nghiệp nghèo khó.

Tại sao có đôi lúc bạn cảm thấy chán mọi thứ? Sự thích nghi của não bộ chính là nguyên nhân của vấn đề.

Chuyện dù rất vui nhưng kể mãi cũng sẽ nhàm, cơm dù ngon tới mấy nhưng ăn mãi thì cũng phải đổi món.

Bộ não của chúng ta luôn có khuynh hướng tự thích nghi với những tác động của môi trường bên ngoài. Cơ chế tự thích nghi giúp cơ thể tự điều chỉnh trong những khả năng nhất định để đảm bảo duy trì sự sống còn khi môi trường thay đổi. Cơ chế này là một bản năng quan trọng của các loài động vật sau hàng trăm ngàn năm tiến hóa.

Ở thời đại mà chúng ta còn ăn lông ở lỗ và lệ thuộc hoàn toàn vào môi trường bên ngoài thì đây là điểm ưu việt, nhưng ngày nay mọi thứ đã thay đổi.

Năng lực của con người ngày nay đã phát triển vượt bậc, và có thể tác động ngược lại môi trường. Con người đã tạo ra các thiết bị để bảo vệ cho bản thân, để tránh khỏi những tác động của tự nhiên: máy điều hòa nhiệt độ, quần áo ấm, nhà cửa, tàu thủy, tàu vũ trụ,. Tuy nhiên có một thứ mà chúng ta không thay đổi được - đó là các bản năng nằm sâu trong các tế bào gen của chúng ta.

Bản thân chúng ta luôn cần có sự thay đổi, cần có những tác động từ môi trường bên ngoài. Bạn có thể thấy điều này ở mọi lúc, mọi nơi. Tất cả mọi người luôn cần có sự thay đổi để có điều kiện thích nghi với cái mới. Chính cơ chế này đã đem lại cho não bộ những cảm xúc - là những món ăn không thể thiếu cho đời sống tinh thần của con người.

Ở một mặt, sự thích nghi cảm xúc tạo cho chúng ta khả năng tồn tại trước sự thay đổi và các tác động của môi trường, ở mặt khác chính sự thích nghi là nguyên nhân tạo ra hiện tượng ĐÓI CẢM XÚC. Các cá nhân sau khi đã thích nghi với những cảm xúc cũ sẽ bị rơi vào tình trạng trì trệ, buồn tẻ và chán nản.

Trong lịch sử, các vua chúa ở Trung Hoa và tại các nước Hồi giáo luôn có hàng trăm cung tần mỹ nữ. Khi Tần Thuỷ Hoàng có tới mười ngàn bà vợ thì đúng là ông ta sẽ không biết phải chọn ngủ với bà nào mỗi tối. Các món ăn dành cho vua có tới vài chục loại mỗi bữa và được thay đổi liên tục. Vua muốn gì là được nấy. Mọi thứ đều sẵn sàng để tạo cho Vua những cảm xúc tốt cần thiết. Vậy mà trong rất nhiều trường hợp, để giải toả sự chán nản của tình trạng thừa mứa vật chất và quyền lực, Vua phải tạo ra những sự kiện động trời như bày ra những trò chơi tàn bạo, xây nên những kỳ quan thế giới, tiến hành những cuộc chiến tốn tiền và đẫm máu để tìm cho mình những cảm xúc tốt mới lạ.

Với một người càng giàu có, càng nhiều quyền lực bao nhiêu thì việc tạo cho anh ta một cảm xúc tốt sẽ càng khó khăn bấy nhiêu. Nguyên nhân là do chính sự thừa thãi, sự nhàm chán do thường xuyên được đáp mọi nhu cầu trong cuộc sống hàng ngày.

Việc các cá nhân tự xoay sở một cách bị động và thiếu ý thức để thoát ra khỏi tình trạng đói cảm xúc sẽ tiếp tục tạo ra thêm nhiều vấn đề lớn cho cuộc sống của cả bản thân cá nhân lẫn cho tổ chức.

Bạn cần ý thức rằng, cũng như cơ thể con người phải được nạp năng lượng, được ăn, uống mỗi ngày để sống, não bộ của chúng ta cũng cần "ăn" những cảm xúc mới, cần được nạp các món ăn tinh thần mới để sống hạnh phúc và khoẻ mạnh.

- 22 -
TRẠNG THÁI BÃO HÒA CẢM XÚC

Khi các nhu cầu được đáp ứng đầy đủ, chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng.

Khi các cảm xúc đã đầy đủ: bạn đã quá vui, bạn ăn quá ngon, bạn quá hài lòng,. đây cũng là lúc bạn đã đạt tới điểm "Bão hòa cảm xúc". Ở tình trạng bão hòa cảm xúc, tất cả tác nhân tạo cảm xúc tiếp theo sau đều bị giảm giá trị đáng kể, nếu chúng ta không thể nói là chúng trở nên vô nghĩa.

Giống như khi bạn đã ăn rất no, nếu có ai mời bạn đi ăn tối thì bữa ăn đó rõ ràng là kém giá trị, và đôi khi bạn đi ăn chỉ vì muốn có một buổi nói chuyện vui vẻ hơn là món ăn.

Nhưng nếu bạn đã có đủ các cảm xúc tốt cần thiết mà nguồn cung ứng cảm xúc vẫn liên tục tác động vào bạn. Trong thời điểm này, sự thừa mứa các cảm xúc quá mức cần thiết - mà trên thực tế là sự dư thừa các chất nội tiết tố trong bộ não - vượt khỏi ngưỡng kiểm soát và khả năng hóa giải của não bộ.

Trạng thái này sẽ làm não bộ của bạn bị bội thực thừa cảm xúc. Các kích thích tạo cảm xúc tốt lúc ban đầu, lúc này lại trở thành tác nhân gây ra sự khó chịu, trở thành sự độc hại cho bộ não của bạn.

Khi vượt qua khỏi ngưỡng giới hạn tình trạng "bão hòa cảm xúc", sự dư thừa quá mức cần thiết các nội tiết tố sẽ biến những cảm xúc thừa thành một loại tác động có hại cho não bộ.

Trong nhiều trường hợp bạn không ý thức về nhu cầu của người khác. Khi nhu cầu của họ đã được đáp ứng, hoặc họ hoàn toàn không có nhu cầu, nhưng bạn vẫn cố ý ép họ phải nhận cái mà bạn muốn cho họ, thực chất là bạn đang tạo cho họ một cảm xúc xấu chứ không phải một cảm xúc tốt như bạn tưởng.

Sự bão hòa cảm xúc chính là hiện tượng thích nghi cảm xúc toàn phần. Đây chính là nguyên nhân tạo ra những cơ hội mới và cả những vấn đề mới cho xã hội.

- 23 -
SỰ SO SÁNH HƠN THUA GIỮA CÁC CÁ NHÂN VÀ NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA HỆ QUI CHIẾU CẢM XÚC

Sống ở một xã hội mà sự ganh đua và cạnh tranh ngày càng gay gắt, chúng ta luôn tự làm khó mình trong việc tạo ra cách cảm xúc tốt cho bản thân bằng những phản xạ có điều kiện. Nói cách khác, chúng ta đang là nô lệ tinh thần cho các thói quen, các phản xạ có điều kiện của mình, trong chính cái

xã hội mà ta đang sống.

Chúng ta sống theo ý muốn của những người giàu có, chúng ta cố bắt chước họ trong mọi thứ bởi cuộc sống đầy đủ vật chất của họ chính là thứ mà mọi người ao ước. Người giàu có luôn bỏ tiền ra để mua những thứ "hàng hiếm", "đồ xịn" với giá trên trời và làm cho mọi người phải ngưỡng mộ. Cuộc sống vật chất làm đa số trong chúng ta bị choáng và không ý thức được những giá trị đích thực của sự vật.

Rất nhiều người sống tại các nước đã phát triển, với mức thu nhập vài ngàn đô la mỗi tháng mà vẫn than thở về các khó khăn, các vấn đề bức xúc trong cuộc sống tinh thần của họ. Họ cũng khổ sở, chật vật về tinh thần chẳng kém gì với hoàn cảnh đời sống tinh thần của chúng ta - là những người ở các nước đang phát triển với mức thu nhập ít hơn vài chục lần.

Điều làm cho hầu hết mọi người hạnh phúc chính là cảm giác "được hơn" người ở bên cạnh: Nhà mình đẹp hơn nhà hàng xóm, con tôi học giỏi hơn con người khác, tôi có giàu hơn người khác, tôi "bảnh" hơn người khác,.

Vấn đề cốt lõi là tôi có được cái mà người khác không có và tôi muốn mọi người trầm trồ về điều này.

Các cảm xúc của cá nhân được tạo ra dựa trên sự so sánh theo một hệ qui chiếu mà cá nhân tự định ra. Nếu mức sống 5 triệu đồng mỗi tháng chả có ấn tượng gì đối với một anh chủ doanh nghiệp thì đó lại là cả một gia tài của người công nhân bình thường.

QUI LUẬT VỀ HỆ QUI CHIẾU CẢM XÚC

Cảm xúc sẽ thay đổi khi chúng ta thay đổi hệ qui chiếu cảm xúc mình. Tùy theo hệ qui chiếu cảm xúc của cá nhân mà cảm xúc được tạo ra sẽ *tốt hơn nếu hệ qui chiếu thấp hơn*, hay *xấu hơn khi hệ qui chiếu cao hơn* so với tác nhân tạo cảm xúc.

Xem một câu chuyện nhỏ sau đây:

"Trong quán nhỏ có một thanh niên ngồi uống nước và đau khổ ngẫm nhấm cuộc đời. Anh chàng Quy này cảm thấy cuộc đời thật bất công. Cũng tốt nghiệp đại học loại tầm tầm, chạy khắp nơi mới xin được một chỗ làm với mức lương khiêm tốn một triệu rưỡi mỗi tháng. Phải chi tiêu bao nhiêu món nên lúc nào cũng thiếu. Nhu cầu thì mênh mang mà thu nhập lại quá eo hẹp. Nhìn sang quán nhậu bên cạnh thấy một đám doanh gia cụng ly, dô dô mà thấy sao đời khổ quá.

Một tiếng "ầm" bất chợt nổi lên phá vỡ bầu không gian náo nhiệt.

Mái hiên che mưa bằng bê-tông của quán bên cạnh sập xuống. Trước sự sững sờ của mọi người, toàn bộ bàn nhậu của đám dân kinh doanh bị đè bẹp. Không một tiếng động hay dấu hiệu nào của những người bị mái hiên đè lên. Quy rùng mình. May mà không phải là mình ngồi ở đó. Ngẫm đi ngẫm lại, Quy thấy mình còn quá may mắn. Dù gì thì mọi thứ cũng ổn định. Số phận con người biết thế nào là đủ. So với mấy người bị tai nạn thì Quy còn may mắn hơn rất nhiều."

Câu chuyện ở đây cho thấy rằng: sướng hay khổ đều là do cách chọn hệ qui chiếu cảm xúc để bạn so sánh bản thân với các cá nhân khác. Lúc đầu hệ qui chiếu của Quy là cuộc sống dư thừa tiền bạc của người khác và Quy cảm thấy đau khổ vì không được như họ. Ngay sau đó, hệ qui chiếu được thay đổi thành chuyện sống hay chết và Quy cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều bởi thấy rằng mình vẫn còn sống khỏe mạnh, không bị chết thảm như mấy người ngồi bên cạnh.

Theo quan niệm của Phật giáo : "Tham - Sân - Si là bể khổ của cuộc đời". Đa số chúng ta đều đem những điều kiện của một số người hơn chúng ta, hoặc những người nổi tiếng, giàu có ra làm hệ qui chiếu để so sánh. Việc so sánh này tạo cho chúng ta lòng "tham" tức sự ham muốn có những thứ mà mình không thể có được vào lúc này.

Từ lòng tham sẽ đưa đến sự ganh tị (tức sân), sự ganh tị khi lên đến cao độ sẽ trở thành sự mê

muội, mù quáng (tức si). Trong tình trạng này, con người sẽ không thấy được điều gì khác ngoài ý muốn duy nhất là phải có được cái mình muốn bằng mọi giá. Khi đã có được thứ mình cần, sự so sánh lại làm phát sinh ra lòng tham mới và đẩy con người vào một vòng luẩn quẩn không bao giờ thoát ra được. Vì vậy cuộc đời của những người rơi vào vòng "tham-sân-si" chắc chắn sẽ là một bể khổ không có đáy.

Cách tốt nhất để tránh rơi vào bể khổ đau là hãy ý thức về giá trị nội tại của bạn. Tùy theo sự tự so sánh của bạn với những tiêu chí - những hệ qui chiếu mà bạn chọn sẽ giúp bạn thấy hạnh phúc hay đau khổ, sẽ hài lòng hay bực bội.

Luôn có nhiều điều mà bạn có thể tự hào về bản thân mình. Có rất nhiều điều bạn có thể làm được nhưng lại không dám bởi không có đủ sự tỉnh táo để nhận định lại hoàn cảnh.

Đa số chúng ta đều đưa ra những mục tiêu cho sự phấn đấu và sự khát khao của mình. Việc khao khát đạt được những ước muốn sẽ thúc đẩy chúng ta nỗ lực hơn, những cảm nhận về sự thua kém sẽ tạo cho chúng ta các cảm xúc xấu. Sự ghen tỵ ở mức độ cao sẽ tạo cảm xúc rất xấu như tức tối, không hài lòng, bực dọc,. mà kết quả sẽ gây cho chúng ta hàng loạt những tổn hại về thể chất cũng như về tinh thần.

Cách tốt nhất để giải tỏa các cảm xúc xấu này thật đơn giản: *Hãy sống thanh thản với thực tế và tự tin, nỗ lực hướng tới tương lai, đừng ganh tị và hãy chọn những đối tượng phù hợp với mình để so sánh. Hoặc bạn có thể so sánh ở diện rộng hơn, với tất cả mọi người tại nơi mình sống, với tất cả các quốc gia khác, với hàng trăm triệu người đang sống rất cực khổ và chật vật trên thế giới này. Đây chính là cách mà các thánh nhân luôn ý thức thực hiện.*

Nên tự ý thức về các giá trị tinh thần của bạn. Hãy tin tưởng vào năng lực của bản thân rằng chúng ta không phải là một người bỏ đi, để mình có thể ngẩng mặt lên tự hào với những gì đã đạt được trong cuộc sống.

- 24 -
TIỀN, QUYỀN VÀ SỰ LẠC LỐI VỀ CẢM XÚC

Thông thường thì mục tiêu của hầu hết mọi người trong cuộc sống là "Tiền" và "Quyền". Có tiền ta sẽ dễ dàng mua được nhiều thứ để thỏa mãn nhu cầu và từ đó sẽ có được các cảm xúc tốt, để được "hạnh phúc".

Khi có quyền ta cũng sẽ dễ dàng ra lệnh hoặc được người khác phục vụ, đáp ứng những yêu cầu, những nhu cầu của chúng ta và cho ta các cảm xúc tốt.

Tiền và quyền thực chất chỉ là những công cụ cần thiết để chúng ta tạo ra được những cảm xúc tốt và loại trừ cảm xúc xấu.

Nhiều người thường cho rằng phải có nhiều tiền thì mới có hạnh phúc. Có nhiều tiền thì chúng ta sẽ mua được nhiều cảm xúc tốt. Nhưng cuộc sống có nhiều tiền chưa hẳn sẽ là tốt, khi mà bạn không hiểu biết về cảm xúc.

Bạn hãy thử đặt mình vào trường hợp là một người vừa trúng số bạc tỉ và trở nên giàu có. Cách bạn xử sự với những người xung quanh sẽ làm cho bạn trở nên hạnh phúc hay đau khổ cùng cực, chứ không phải vì đống tiền mà bạn mới có được.

Nếu bạn lo sợ phải chia tiền với người thân, với họ hàng thì đó quả là tai họa. Bà con họ hàng và bạn bè có thể sẽ nhờ vả, muốn bạn giúp đỡ, con cái trong nhà sẽ xin bạn mua cái này, cái khác, bản thân bạn sẽ phải thay đổi cách sống, khi bạn nghĩ mình đã giàu rồi. Bạn từ chối không muốn cho mọi người vay tiền, bạn sẽ né tránh bạn bè vì không muốn bỏ tiền ra đãi họ thường xuyên, và bạn còn gặp rất nhiều trường hợp phiền toái khác. Cảm giác sung sướng vì trúng số sẽ qua đi rất nhanh và bạn cần phải đối mặt với nhiều trách nhiệm và nhiều vấn đề mới từ cuộc sống của một người giàu có.

Chuyện tương tự khi bạn có quyền lực do đang giữ một chức vụ cao cấp nào đó. Tất nhiên bạn sẽ có được những đặc quyền đặc lợi và người khác phải chăm sóc, phục vụ bạn. Điều này sẽ mang lại cho bạn cảm xúc tốt trong những chừng mực nhất định. Theo định luật về sự thích nghi, những điều kiện tạo ra cảm xúc tốt mà bạn có được sẽ nhanh chóng trở thành chuyện thường tình, chả có gì đặc sắc. Bạn sẽ phải đối mặt với những trách nhiệm nặng nề trong quyền hạn của mình.

Khi đã thích nghi với hoàn cảnh, bạn sẽ mong muốn có những thứ khác hơn thế nữa.

Thực tế cái mà chúng ta cần chính là có thêm nhiều cảm xúc tốt và tránh né, giảm thiểu các cảm xúc xấu. Tiền bạc hay quyền lực chỉ là các công cụ để giúp chúng ta đạt được điều đó.

Sống trong sự tương tác liên tục giữa cá nhân và môi trường bên ngoài, chuỗi cảm xúc của chúng ta được tạo nên khi chúng ta phản ứng lại những tác động từ môi trường, đăc biệt là từ quan hệ của chúng ta với các cá nhân và các tổ chức. Do nhu cầu có được cảm xúc tốt nhưng lại không nắm được bản chất của các nhu cầu, đa số mọi người đều nỗ lực nhắm tới những mục tiêu như có tiền, có quyền chức - là những thứ mà mọi người tưởng rằng sẽ đáp ứng cho chúng ta tất cả các nhu cầu trong cuộc sống.

"Tiền" hay là những cảm xúc tốt mà tiền có thể mua được? "Tiền" hay những vấn đề tai hại, những ràng buộc do tiền gây ra?

"Quyền lực" hay là những cảm xúc dễ chịu mà những người dưới quyền sẽ phải cung phụng cho? Quyền lực hay những trách nhiệm nặng nề và những ràng buộc chặt chẽ mà người có quyền sẽ phải tuân thủ?

Khi được sử dụng với những tiêu chí tốt, với ý thức tự chủ của người nắm giữ tiền, nắm giữ quyền chức - hai công cụ này sẽ mang lại nhiều cảm xúc tốt cho những người nằm trong tầm ảnh hưởng. Tuy nhiên, do bản tính yếu đuối, thiếu bản lĩnh và thiếu hiểu biết của con người nên trong hầu hết các trường hợp, tiền hay quyền không tạo được nhiều niềm vui mà chỉ mang lại những chuyện nhức đầu, tạo ra rất nhiều các hiện tượng tiêu cực trong cuộc sống.

Tỷ phú Mỹ là Donald Trump đã nêu lên nhận xét từ kinh nghiệm sống của một người nắm giữ nhiều tiền và quyền lực trong tay: "Nguyên nhân tạo ra các vấn đề của cuộc đời là do chúng ta có nhiều tiền hơn mức cần thiết".

Mỗi ngày bạn chỉ cần một ít thực phẩm và vài bộ quần áo để có thể sống tốt. Nhưng các nhu cầu về tinh thần, nhu cầu về những món ăn cảm xúc cho não bộ thì hầu như vô tận. "Được voi, đòi tiên" - chính điều này đã thúc đẩy chúng ta, đã tạo cho chúng ta những ước mơ, những khát khao. Trong nhiều trường hợp, viễn cảnh choáng ngợp về những thứ mà ta nghĩ rằng sẽ có được khi có tiền, có quyền làm chúng ta mờ mắt và thúc đẩy ta có những hành động thiếu suy nghĩ. Đây cũng chính là lý do tạo nên rất nhiều các bi kịch của cuộc đời.

Để tạo ra được nhiều tiền hay nắm giữ được nhiều quyền thường là rất khó, nhưng biết cách dùng tiền và quyền để tạo ra các cảm xúc tốt thực sự cũng là điều khó không kém.

- 25 -
MÓN NỢ VÔ GIÁ 200 NGÀN ĐỒNG VÀ MỐI THÙ MỘT TRIỆU - GIÁ TRỊ VẬT CHẤT VÀ GIÁ TRỊ TINH THẦN

Một người quen thân đến năn nỉ bạn cho họ mượn 1 triệu đồng vì hắn mới thua bài bạc.

Giải pháp 1:

Bạn vô cùng bực bội với một người như vậy. Nhưng bởi hắn là một người bạn lâu năm có giúp bạn đôi lần và không làm điều gì xấu đối với bạn. Bạn quăng ra 1 triệu đồng trước mặt hắn, lớn tiếng cho hắn biết rằng đây là lần cuối cùng bạn giúp hắn bởi hắn quá tồi tệ và không đáng được bạn giúp đỡ. Người quen của bạn sẽ ra về không phải với sự biết ơn vì bạn đã giúp đỡ. Thay vào đó có thể sẽ là một mối hận thù với ý nghĩ căm giận rằng ngay khi có cơ hội, anh ta sẽ thảy vào mặt bạn số tiền mà bạn đã cho mượn vì bạn đã nhục mạ hắn. Thay vào sự biết ơn sẽ là mối thù có tên "Một triệu đồng".

Giải pháp 2:

Bạn không hài lòng, nhưng tự nhủ là thật tội nghiệp cho những kẻ thiếu ý chí như hắn. Bởi cuộc sống tinh thần của hắn quá ít cảm xúc tốt, mặt khác, hắn là người vô học về cảm xúc nên hắn chọn cách bài bạc để tìm cảm giác ăn thua như một cách kích thích hưng phấn, đáp ứng những thiếu thốn về cảm xúc. Bạn đưa ra 200 ngàn đồng và ân cần hỏi thăm, chia sẻ những nỗi khổ của hắn. Bạn cùng hắn gọi điện thoại cho vài người quen biết để nhờ họ giúp đỡ hắn. Bạn tiễn hắn ra về sau khi đã chia sẻ, an ủi, khuyên bảo với ý mong muốn giúp hắn khắc phục những vấn đề và sẽ có được nhiều điều tốt. 200 ngàn đồng trong trường hợp này có thể không nhiều, nhưng đây là một món nợ vô giá.

Cảm xúc một lần nữa lại đóng vai chính trong các trường hợp này.

Trong thế giới chúng ta đang sống, mọi người vẫn thường đánh giá mọi thứ qua các con số, qua những cách định lượng rất cụ thể, đó là các giá trị vật chất. Tuy nhiên trong xã hội loài người lại luôn tồn tại một khái niệm giá trị vô hình khác bên cạnh những thứ mà chúng ta thấy được - đó là các giá trị về tinh thần.

Mọi sự vật trong xã hội luôn được định giá từ 2 phần: Giá trị vật chất - hữu hình và Giá trị tinh thần - vô hình.

[Tổng giá trị một vật] = [Giá trị vật chất] +/- [Giá trị tinh thần]

Trong đó **Giá trị tinh thần** :là (+) với cảm xúc tốt, là (-) với cảm xúc xấu.

Với chất lượng như nhau, bạn có thể uống một ly cà phê ngoài quán vỉa hè có giá 3.000đ, bạn có thể thưởng thức một ly cà phê tương tự trong khách sạn 5 sao với giá 50.000đ.

Vậy sự khác biệt rất lớn ở đây là gì?

Một lần nữa chúng ta phải ý thức đến các giá trị tinh thần. Giá thực tế 1 ly cà phê = giá trị thực của cà phê + giá trị tinh thần. Phần chênh lệch rất lớn ở đây không có gì khác hơn là phần "cảm xúc cao cấp" từ chỗ ngồi sang trọng mà bạn có được.

Một chiếc nhẫn bằng đồng đơn giản sẽ chẳng có giá trị gì đối với bạn và mọi người, nhưng nếu trong trường hợp đây là một chiếc nhẫn hứa hôn, là kỷ vật của một anh thanh niên cho một cô gái thì chiếc nhẫn bằng đồng rẻ tiền đó sẽ trở thành một vật vô giá đối với cô gái. Một bức tranh với những bệt màu nguệch ngoạc hầu như chẳng có mấy tí giá trị, nhưng nếu đó là tranh của Van Goh thì có thể giá sẽ lên tới hàng chục triệu Đô-la Mỹ. Một tấm vải gai được thấm một chút máu của ai đó sẽ bị coi là ghê bẩn, nhưng nếu mọi người bảo đó chính là tấm vải liệm của Chúa thì giá trị của tấm vải sẽ rất

khác. Sẽ có những người sẵn sàng hy sinh tính mạng để có nó.

Tùy cảm xúc sâu sắc tới mức độ nào mà giá trị của vật đó sẽ cao hay thấp.

Tất cả chúng ta đều cảm nhận mọi thứ thông qua các cảm xúc. Có một số cơ chế để chúng ta có thể làm tăng mức độ cảm xúc lên nhanh chóng. Nếu hiểu biết và áp dụng đúng cách, ta có thể làm tăng giá trị vô hình lên nhiều lần một cách dễ dàng và nhanh chóng.

Trong trường hợp ngược lại, không những chúng ta không làm tăng được thêm chút giá trị nào mà còn chuyển các cảm xúc tốt thành cảm xúc xấu, tức bị "thiếu nợ" cảm xúc với người khác, nếu chúng ta dùng một cơ chế sai lầm.

Mọi vật đều được định giá dựa theo những giá trị chủ quan mà ta cảm nhận được, hoặc ta dựa theo ý kiến của người khác nếu chúng ta không có một tiêu chí nào để định giá. Giá trị thực sẽ bằng tổng của những giá trị hữu hình và giá trị vô hình - Tức giá trị vật chất và giá trị tinh thần

Thái độ mà bạn đối xử với người khác sẽ làm cho giá trị của một vật tăng lên rất nhiều hoặc giảm xuống rất nhiều, thậm chí có thể trở thành một giá trị âm nếu bạn đã tạo cho anh ta một cảm xúc thật tệ hại.

Các giá trị vô hình mà chúng ta được hay mất thực chất chính là các cảm xúc tốt hay xấu mà chúng ta tạo ra cho người khác.

* * *

CÁC ĐẶC ĐIỂM CỦA CẢM XÚC

- 26 -
CẢM XÚC LÀ LOẠI VI RÚT CỦA TINH THẦN

7h00 sáng. Bạn bị bà xã cằn nhằn, bực dọc vì việc không chịu dậy sớm làm việc nhà. Con trai của bạn không chịu ăn bữa sáng, đang è è khóc đòi phải ăn thức khác.

Do không chịu đựng được cử chỉ hư hỏng khó dạy của cậu ấm, bạn quất một cái thật đau làm hắn khóc toáng lên. Vợ bạn giận dữ xô bạn ra để bênh thằng cu và to tiếng la lối chỉ trích bạn. Chịu hết nổi, bạn xô cửa đẩy xe, nổ máy vọt ra đường đi làm.

Do phóng xe đi quá nhanh, bạn tông vào làm đổ xe bán hủ tiếu đầu hẻm. Cãi vã um xùm với bà bán hủ tiếu về chuyện tiền bồi thường. Bạn đành chấp nhận ra đi với 100 ngàn đồng ở lại.

Đang miên man suy nghĩ về các sự kiện tồi tệ mới xảy ra, bạn bị anh cảnh sát giao thông huýt còi vì tội vượt đèn đỏ. Thay vì nhã nhặn, nhỏ nhẹ giải trình, bạn lại nổi xung thiên ra sức cãi là mình mới chỉ vượt đèn vàng. Sự việc kết thúc với tờ biên bản trong tay sau khi đã để lại giấy tờ xe.

Là một trưởng bộ phận với 12 nhân viên dưới quyền, bạn bước vào văn phòng với vẻ mặt của một hung thần. Chuyện gì sẽ tiếp tục xảy ra tại nơi làm việc của bạn?

Có thể bạn sẽ đổ cảm xúc tồi tệ của mình cho một vài nhân viên dưới quyền, hay một vài nhà cung ứng tội nghiệp, hay một vài thứ gì đó xui xẻo lọt vào tầm tay của bạn. Toàn bộ nhân viên sẽ hiểu rằng hôm nay là ngày rất xấu. Các nhân viên bị bạn tác động sẽ rất bức xúc, không hài lòng với công việc. Một số lỗi xuất hiện do sự sai sót và chểnh mảng của nhân viên. Bạn bị các bộ phận khác than phiền về sự sai sót của nhân viên. Bạn kêu nhân viên vào trút giận lên cô nàng đã gây ra vấn đề. Cô nàng bị bạn la mắng chịu không nổi, khóc oà lên và bỏ về. .

Các cảm xúc xấu sẽ tiếp tục lan truyền theo những tác động trực tiếp hay gián tiếp từ một cảm xúc xấu của bạn.

Có thể từ một cảm xúc xấu của mình, bạn sẽ tạo nên cả một ngày tồi tệ của rất nhiều người, thậm chí cả những tai họa khôn lường nếu trong trường hợp anh cảnh sát giao thông quá bức xúc sau khi cãi nhau với bạn và không điều phối tốt các tín nhiệu giao thông.

Cảm xúc luôn lan tỏa nhanh và mạnh chẳng kém gì những cơn đại dịch.

Cảm xúc tạo nên những ảnh hưởng rất lớn đến mọi người. Bạn khó chết vì bệnh nhưng bạn dễ "chết" vì sự lây nhiễm cảm xúc. Hãy ý thức về sự lây nhiễm tập thể như mê tín dị đoan, tin đồn thất thiệt, sự a-dua, bắt chước, đua đòi.

Dựa theo lý thuyết về hiệu ứng "Điểm bùng nổ" (*The Tipping Point*) của Malcolm Gladwell, chúng ta có thể lên kế hoạch để kích hoạt tất cả mọi người chỉ bằng một cảm xúc đơn lẻ.

Rất nhiều người trong chúng ta hoàn toàn không ý thức được điều này và tự làm cho tình hình tồi tệ hơn. Chúng ta đem chuyện nhức đầu ở nhà đổ ra công ty, đem chuyện nhức đầu ở công ty đổ về nhà, hay đổ ra cho bạn bè, người quen,. và kết quả chính chúng ta lại phải hứng chịu những hậu quả khôn lường của sự vụ.

Có thể tưởng tượng rằng cuộc sống tinh thần của chúng ta có rất nhiều ngăn: ngăn cho công việc, ngăn cho bạn bè, ngăn cho gia đình, ngăn cho các thú vui, ngăn cho con cái,.. Khi cảm xúc xấu xảy ra ở một ngăn nào đó, thay vì khóa, nhốt các cảm xúc xấu lại trong ngăn của nó thì chúng ta lại tự ý đổ nó sang những ngăn khác. Kết cục là cuộc sống tinh thần của chúng ta bị đầu độc hoàn toàn đôi khi chỉ vì một nguyên nhân rất nhỏ.

Ở một thái cực khác, khi bạn tạo ra các cảm xúc tốt mọi việc sẽ vô cùng tốt đẹp.

Hãy ví dụ vào buổi sáng sớm bạn nhận được tin thông báo khách hàng đồng ý ký một hợp đồng rất lớn. Bạn vui vẻ chia sẻ thông tin với bà xã, khen nịnh bà xã một câu và chủ động vui đùa với con trai. Cậu ấm bi bô thích thú và nhanh chóng kết thúc bữa sáng. Hai mẹ con rất vui vẻ tiễn bạn đi làm. Bạn nhiệt tình nhắc nhở một anh chàng chạy xe mà quên gạt chống lên. Vào cơ quan bạn vui vẻ bắt chuyện với mọi người, đùa giỡn với đồng nghiệp, nhắc nhở thay vì la mắng các nhân viên phạm lỗi. Bạn hào hứng xuất tiền đãi nhân viên một chầu bánh ngọt. Bạn gọi điện tới thăm hỏi khách hàng và khen ngợi nhà cung ứng. Bạn duyệt hàng loạt công văn một cách nhanh chóng và dễ chịu. Mo∂ người đều rất vui, tất cả đều làm việc năng động và đầy khí thế. .

Theo lý thuyết ?Hiệu ứng con bướm? (*The Butterfly Effect*) của nhà khí tượng học Edward Lorenz: "Một cái vỗ cánh của con bướm ở Bra-zin có thể tạo nên một cơn giông bão tại Arizona" - Cảm xúc cũng vậy, từ một cảm xúc xấu đơn lẻ có thể tạo nên cả một cuộc chiến tranh thế giới. Và ngược lại, một cảm xúc tốt có thể tạo ra những tài sản khổng lồ.

Cảm xúc là loại virus của tinh thần và chúng ta chính là những người tạo ra nó, bị lây nhiễm và chịu tác động bởi nó.

- 27 -
CÁC MỐI QUAN HỆ CỦA CON NGƯỜI LÀ MỘT NGUỒN QUAN TRỌNG TẠO RA CẢM XÚC

Không gì có thể buồn hơn là một cuộc sống đơn độc.

Con người từ khi sinh ra đã có nhu cầu cảm xúc rất lớn. Lúc còn nhỏ, ta được cha mẹ chăm sóc, ông bà chú bác nâng niu. Lớn lên đi học, ta có rất nhiều bạn bè, thầy cô. Khi đi làm, ta tiếp xúc với cả một xã hội mở rộng. Quanh chúng ta luôn có rất nhiều người quen, bè bạn, đồng nghiệp, họ hàng, con cái,. Chúng ta đang là một cái nút trong mạng lưới của hàng trăm, hàng ngàn các mối quan hệ nối tiếp nhau. Sự tác động qua lại giữa các cá nhân trong cuộc sống luôn là khởi nguồn tạo cho chúng ta những chuỗi cảm xúc liên tục và không ngừng,

Trong mọi trường hợp, bất kỳ cá nhân nào cũng tìm cách có được các cảm xúc tốt và né tránh cảm xúc xấu. Khi chúng ta vui, chúng ta muốn có người để cùng chia sẻ niềm vui. Khi buồn chán hoặc bức xúc, chúng ta phải tìm bạn bè để than thở, để giải toả các cảm xúc xấu. Tất cả những điều này cũng cần thiết như cơm ăn, nước uống hàng ngày.

Về bản chất sự việc, cảm xúc chính là kết quả của những tương tác giữa cá nhân với bên ngoài. Con người là một chủ thể đặc biệt vì con người có thể suy nghĩ, sáng tạo. Hành vi và nhu cầu của con người luôn thay đổi liên tục. Vì vậy, khi bạn có quan hệ tương tác với một người, sự hứng thú, sự tương tác sẽ có thể đạt mức cao nhất bởi vì đây chính là sự trao đổi cảm xúc hai chiều, có qua có lại. Các cảm xúc tốt cũng như xấu luôn dễ dàng phát sinh ra từ các mối quan hệ giữa người với người.

Khó có thể tin rằng một ai đó có thể sống hạnh phúc mà không cần các mối quan hệ.

Mỗi người trong chúng ta, ai cần phải cũng có những mối quan hệ đặc biệt thân thiết: nhóm bạn thân, người yêu, những người thân trong gia đình, những người chăm lo về tinh thần như ông cha đạo, ông sư, thầy bói, người quản lý về tinh thần,.

Các mối quan hệ người với người chính là nguồn tạo cảm xúc giàu có nhất và vô tận. Nhu cầu về cảm xúc cũng là bản năng của con người. Vì vậy, con người rất cần và lệ thuộc nhiều vào các mối quan hệ.

Nếu bị rơi vào những hoàn cảnh đặc biệt, hoặc bị lệch lạc về tâm thần, hoặc sợ hãi và mất niềm tin vào mối quan hệ giữa con người với nhau, cá nhân sẽ tìm cách tự thiết lập nên những mối quan hệ riêng giữa họ với những con vật nuôi khác như chó, mèo, ngựa, chim,. hay vào những vật vô tri vô giác như bức tượng, linh vật, thánh thần.

Trong rất nhiều trường hợp, con người thường đánh giá cao mối quan hệ của họ với con vật hoặc đồ vật, vì con vật và đồ vật hầu như không có khả năng phản bội, không có những tật xấu để tạo ra cho họ các cảm xúc xấu như con người.

Khi mối quan hệ người với vật đủ lâu và mức độ chia sẻ cảm xúc đủ sâu sắc thì giá trị của những mối quan hệ này cũng ngang bằng hoặc còn hơn cả các mối quan hệ giữa người với người. Đã có những trường hợp có người làm di chúc để tài sản nhiều triệu đô-la của mình lại cho chú chó cưng mà không để lại gì cho chính bà con họ hàng ruột thịt.

- 28 -
HỆ THỐNG CẢM XÚC - CỘT ĐÈN GIAO THÔNG ĐỊNH

HƯỚNG CÁC HÀNH VI CỦA CÁ NHÂN

Về bản chất của tự nhiên, cảm xúc chính là hệ thống những tín hiệu cảnh báo. Các cảm xúc báo cho bạn biết cần phải có những phản ứng thích hợp nào để duy trì sự tồn tại tối ưu cho bản thân.

Khi cơ thể thiếu nước, cơ chế cảnh báo tự động sẽ tạo ra một tín hiệu cảm xúc "khát" để chúng ta đi tìm nước uống. Khi rơi vào tình huống bất hạnh như bị thất bại, bị mất người thân,. cơ chế phản ứng sẽ tác động để tạo cảm xúc đau khổ. Sự phản ứng theo bản năng sẽ làm chúng ta khóc để giải tỏa bớt tác động của cảm xúc xấu.

Các cảm xúc sẽ tạo ra những phản ứng tức thời theo bản năng tự bảo vệ của cơ thể.

Ý thức được điều này, các chuyên gia trong ngành quảng cáo đã khai thác những phản ứng theo bản năng của người tiêu dùng khi xem quảng cáo, tác động vào cảm xúc để làm cho họ "cảm" và chọn mua sản phẩm thông qua một số kỹ thuật quảng cáo tạo cảm xúc.

Một hãng sản xuất vỏ lốp xe đã dùng hình ảnh em bé rất kháu khỉnh và dễ thương đặt cạnh sản phẩm của họ trong các mẫu quảng cáo để tạo cho người xem cảm nhận thân thiện, vô hại và an toàn. Một hãng quần áo lót đã dùng hình ảnh những cô người mẫu sexy mặc sản phẩm để kích hoạt các ông chồng tác động ngược vào nhóm các bà vợ. Các hãng mỹ phẩm luôn dùng những hình ảnh quảng cáo sang trọng và đẹp đẽ để tạo cảm nhận cao cấp và quyến rũ.

Tương tự như vậy, hàng loạt nghiên cứu về con người đã được các tổ chức chính trị và kinh doanh áp dụng để đưa ra các kỹ thuật mới nhằm tác động vào cảm xúc các đối tượng mục tiêu của họ.

Các luật lệ, qui định và tiêu chí đạo đức của xã hội luôn có mục đích tạo ra sự an toàn và các cảm xúc tốt cho cộng đồng, ngăn chặn việc tạo ra cảm xúc xấu cho các thành viên.

Giống như luật giao thông, các cảm xúc tốt hay xấu mà chúng ta có được đều dựa theo các qui chế, luật pháp, theo các tiêu chí và ước lệ của xã hội, tạo nên những cột mốc qui định giới hạn hành vi của mỗi cá nhân. Các cá nhân sẽ được an toàn khi hoạt động trong những phạm vi, giới hạn đã được qui định. Nếu vượt ra ngoài giới hạn, cá nhân sẽ phải chịu các hình phạt - tức các cảm xúc xấu.

Trong những qui định về lương, thưởng tại các doanh nghiệp, cần có các điều mục nêu ra các khoản ích lợi về vật chất và tinh thần mà nhân viên sẽ được hưởng - tức các cảm xúc tốt mà nhân viên sẽ có được khi họ nỗ lực làm việc, để khích lệ họ đạt được kế hoạch đã đề ra.

Có một số nhận xét được rút ra từ luận điểm nói trên:

+ Trong một xã hội mà mọi người không hiểu biết về luật pháp thì các cá nhân sẽ không ý thức được những hậu quả mà họ phải gánh chịu, vì vậy mức độ vi phạm luật sẽ rất cao.

+ Cần phải tạo ra các tiêu chí, cách ứng xử, các đặc tính cần có cho nền văn hóa của doanh nghiệp hay của tổ chức như ca ngợi, tưởng thưởng cho các cá nhân có hành vi tốt hoặc cảnh cáo, tẩy chay các cá nhân có hành vi xấu để qua đó mọi người ý thức tự giác tuân thủ.

+ Trong bất cứ trường hợp nào, nên dùng chế độ khen thưởng để khuyến khích các cá nhân hơn là dùng hình phạt để đe dọa họ. Đây cũng là 2 mặt của một vấn đề. Ở khắp mọi nơi, từ trong gia đình, trong doanh nghiệp, trường học và cả ở ngoài xã hội, việc thúc đẩy con người nỗ lực hơn, cố gắng hơn để được hưởng nhiều cảm xúc tốt, sẽ tạo nên những việc tốt đẹp cho cả người quản lý và người được quản lý. Nếu dùng các biện pháp trừng phạt để đe doạ, cá nhân sẽ tập trung vào việc làm sao đối phó với các cảm xúc xấu và mất hết cảm hứng cho công việc. Kết quả là công việc nếu đạt yêu cầu thì cũng sẽ chỉ được thực hiện ở mức yêu cầu tối thiểu và các cá nhân không có cơ hội phát huy khả năng sáng tạo, hay không thể hiện hết năng lực của họ.

Trong các mối quan hệ cá nhân thì sự việc thường phức tạp hơn. Tất cả các giao tiếp của chúng ta đều tạo nên cảm xúc cho cả hai bên. Thường chúng ta chỉ chú trọng tới bản thân, làm sao chúng ta có được nhiều cảm xúc tốt nhất. Trong nhiều trường hợp khác nhau, cảm xúc tốt mà chúng ta có được lại

phát sinh từ việc chúng ta tạo ra một cảm xúc xấu cho người khác.

Cách hành xử của chúng ta sẽ được điều chỉnh bởi khả năng "đồng cảm" với người đối diện - tức khả năng cảm nhận được điều gì sẽ xảy ra với người đối diện nếu giả sử ta ở vị trí của họ.

Giả dụ nếu ta bêu xấu một người trước đám đông - người đó sẽ có cảm xúc rất xấu từ việc họ bị xúc phạm. Việc này có thể dẫn tới những phản ứng trả thù tùy theo tính cách của họ, có thể là: họ sẽ bêu xấu lại ta, hoặc họ sẽ nổi khùng đánh ta, hoặc họ sẽ tím mặt, căm hờn nuốt hận, đợi có dịp phục thù. Tất cả những khả năng này được ta cảm nhận thông qua các hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân.

Các nhà thông thái đã đưa ra lời khuyên: "Nếu bạn muốn người ta đối xử với bạn ra sao - Hãy đối xử trước với họ như vậy". Nếu bạn muốn họ đối xử tốt với bạn - bạn phải đối xử tốt với họ trước đã.

Khi mong muốn có cuộc sống tốt đẹp, điều cần có chính là luôn ý thức khôi phục và nâng cao khả năng cảm nhận được các trạng thái cảm xúc của người khác. Tác động qua lại trong sự tương tác giữa mọi người đều tuân thủ chính xác theo "Qui luật Cân Bằng Cảm Xúc". Cần ý thức để chúng ta có thể tạo ra các tác động tốt tới người khác và tạo ra cảm xúc tốt cho bản thân mình.

Người xưa có câu "khôn - chết, dại - chết, biết thì sống". Chúng ta cần phải biết đâu là đèn xanh và khi nào là đèn đỏ, thông qua các cảm nhận về cảm xúc của mình.

- 29 -

SỰ LỆ THUỘC CỦA CON NGƯỜI VÀO NHỮNG THÓI QUEN - TÌNH TRẠNG LỆ CẢM XÚC VÀ NGHIỆN CẢM XÚC

Bằng những kinh nghiệm về cảm xúc tốt, đặc biệt là các cảm xúc tốt có liều lượng cao mà cá nhân có được sau khi trải qua những hoàn cảnh cụ thể, chúng ta sẽ thường tự động nhớ và tìm cách lặp lại sự việc hay hoàn cảnh, đạt được tình huống mong muốn để có được hưởng các cảm xúc tốt thêm một lần nữa. Ví dụ như khi ăn một món ăn rất ngon, gặp một người đẹp đã tạo cho ta nhiều cảm xúc tốt,. chúng ta thường ghi nhớ và mong muốn có các cảm xúc tốt đó thêm nhiều lần nữa.

Khi sự việc được lặp đi lặp lại, các cảm xúc tốt mà bạn có được sẽ tạo thành một nhu cầu thường xuyên, một thói quen mà bạn muốn có và làm bạn hài lòng. Khi lặp lại các thói quen, nhu cầu của bạn được đáp ứng thì bạn hoàn toàn không ý thức về việc này, nhưng khi các thói quen bị thay đổi, các cảm xúc tốt thường có không còn nữa thì bạn sẽ gặp vấn đề với các cảm xúc xấu do sự thiếu hụt những cảm xúc tốt quen thuộc. Bạn đang rơi vào trạng thái NGHIỆN CẢM XÚC.

Tất cả mọi người đều lệ thuộc vào rất nhiều thứ, nhiều thói quen, nhiều mối quan hệ trong cuộc sống hàng ngày. Tất cả chúng ta đều có xu hướng duy trì các thói quen, các mối quan hệ để tránh cảm xúc xấu và để có được các cảm xúc tốt.

Vì cảm xúc được tạo ra từ sự tương tác giữa chúng ta với mọi người xung quanh - ông bà ta hay nói: "trà tam, rượu tứ", tức sự trò chuyện, trao đổi thông tin sẽ tạo ra các cảm xúc tốt. Sự lệ thuộc cảm xúc xảy ra khi cá nhân bị lệ thuộc cảm xúc của mình vào người khác, đặc biệt là trong những mối quan hệ mật thiết về tình cảm như những người yêu nhau, về kinh doanh như các đối tác làm ăn quan trọng, về xã hội như nhân viên và sếp.

Khi sự lệ thuộc của cá nhân vào những đối tượng này càng cao - tức sự hỗ trợ, sự cần thiết càng cao - thì những đối tượng này càng có sức mạnh tác động vào cảm xúc cá nhân.

Do các cảm xúc mà cá nhân có được sẽ bị lệ thuộc vào bản chất của các mối quan hệ. Vì vậy, khi cá nhân bị tẩy chay, bị cắt quan hệ, cá nhân thường sẽ bị đau khổ vì mất đi các nguồn cảm xúc tốt.

Trong các mối quan hệ, cá nhân luôn cần được tiếp xúc với những người có thể hiểu, chia sẻ, đồng cảm được với mình. Khi có sự chia sẻ cảm xúc, các cảm xúc xấu sẽ giảm đi, các cảm xúc tốt sẽ được nhân lên.

Các mối quan hệ tạo ra những cảm xúc tốt liều lượng cao như anh em ruột thịt, tình yêu, tình bạn,

tình đồng đội,. là các nguồn tạo cảm xúc tốt rất quan trọng. Khi các mối quan hệ này đã được xác lập, cá nhân sẽ bị lệ thuộc chặt chẽ vào những nguồn cung ứng cảm xúc này. Sự lệ thuộc này cũng mạnh tương tự như sự lệ thuộc của cá nhân vào các chất gây nghiện như heroin, cocaine, morphine. Vì vậy, khi bị mất các mối quan hệ này - như trong các trường hợp bị người yêu phản bội, cha mẹ qua đời, anh em tuyệt giao,.thì sự đau khổ cũng có thể lên đến đỉnh điểm và đau đớn không kém gì tình trạng người nghiện ma túy bị thiếu thuốc.

Có những trường hợp nghiện cảm xúc ở mức độ nhẹ như em bé thích ngậm núm vú cao su, người phụ nữ thích được chiều chuộng, được ôm ấp, các ông quen đi mát xa, các bà quen tập thể dục, trẻ em quen được nghe cha mẹ đọc truyện trước khi ngủ, hoặc chúng ta thấy ngon miệng hơn khi ăn cùng bạn bè thân thiết,. Tất cả các kiểu nghiện thói quen tình huống này đều bắt nguồn từ các cảm xúc được tạo ra trong quá trình lặp đi lặp lại các hành vi và hoàn cảnh.

Khi bạn bị lệ thuộc vào một số thói quen, bạn sẽ chỉ cảm nhận được sự dễ chịu và thoải mái lúc thực hiện các thao tác quen thuộc. Đây cũng là một cơ chế bản năng, giúp cho mọi người có cảm nhận rằng mọi thứ đều đang trong tầm kiểm soát - nghĩa là mọi việc đều an toàn.

Các công nhân sẽ cảm thấy dễ chịu khi thực hiện những công việc đều đặn hàng ngày. Các nhân viên văn phòng cũng sẽ hài lòng với công việc quen thuộc và không hề thích thú khi công ty áp dụng những thay đổi trong công việc hay trong qui trình đã được áp dụng.

Như vậy, bên cạnh việc giúp duy trì được sự ổn định đều đặn, tình trạng nghiện thói quen tạo nên hiện tượng "SỨC Ỳ TÂM LÝ", làm cho cá nhân không muốn đổi mới, không muốn năng động hơn. Tạo ra lực cản cho sự cải tổ, sự đổi mới của các tổ chức, hạn chế sự tiến triển của việc học hành, của cách nghĩ sáng tạo, làm mọi thứ mau chóng trở nên buồn tẻ - Điều này là một lý do cản trở sự phát triển ở trong tất cả các môi trường và các tổ chức.

Hiện tượng nghiện cảm xúc ảnh hưởng rất nhiều đến hành vi của các cá nhân. Nhưng đây cũng chính là lý do cốt lõi tạo ra khái niệm TRÁCH NHIỆM, từ đó dẫn đến việc xây dựng nên LÒNG TRUNG THÀNH và SỰ CHUNG THỦY của con người. Tùy theo mức độ cảm nhận và theo kinh nghiệm của bản thân mà cá nhân sẽ có mức độ lệ thuộc cảm xúc cao hay thấp: Mức độ trung thành với bạn bè, trung thành với tổ chức, trung thành với thương hiệu, chung thủy với vợ con, với anh em và gia đình.

Mức độ mà cá nhân ý thức duy trì các mối quan hệ còn lệ thuộc rất nhiều vào khả năng chịu đựng và hóa giải được những cảm xúc xấu sẽ xuất hiện, sau khi các cảm xúc tốt không còn nữa, khi mà các mối quan hệ đã được thích nghi. Sau giai đoạn tuần trăng mật, lúc bộ não đã thích nghi với hoàn cảnh mới, cá nhân sẽ phải đối mặt với những vấn đề về trách nhiệm. Cá nhân phải duy trì và gìn giữ các mối quan hệ. Chính điều gượng ép này sẽ tạo cho cá nhân các cảm xúc xấu và sẽ tạo ra những vấn đề mới.

Nhìn cách mà một cá nhân phải đối mặt giải quyết vấn đề trong các mối quan hệ, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra bản chất thật của một cá nhân: họ ngay thẳng hay họ lươn lẹo, họ có bản lĩnh thật hay chỉ là kẻ to mồm,. mọi thứ sẽ lộ ra cho dù họ có thể đánh lừa qua dáng vẻ hay những tài năng diễn kịch trong cuộc sống hàng ngày.

- 30 -

STRESS - SỰ NGHẼN MẠCH CỦA CẢM XÚC HAY SỰ DỒN NÉN CỦA CÁC CẢM XÚC XẤU

Do thiếu những hiểu biết về cảm xúc nên nhiều người quan niệm là có 2 loại stress - một loại tốt và một loại xấu.

Trên thực tế khái niệm stress là để mô tả một trạng thái cảm xúc xấu của bộ não. Còn trạng thái mà

mọi người lầm tưởng là loại stress tốt chính là cảm xúc "hưng phấn" của cá nhân.

Khi cá nhân bị stress, một vấn đề bất thường xảy ra sẽ làm đảo lộn các tiến trình bình thường, đe doạ trực tiếp tới quyền lợi của cá nhân. Não bộ nhận diện được vấn đề, cá nhân bắt đầu suy nghĩ tìm cách giải quyết nhưng không thể, hoặc không có khả năng giải quyết được vấn đề đã phát sinh. Tình trạng bế tắc sẽ tạo nên một cảm xúc xấu cho cá nhân: lo lắng, bực bội, sợ hãi, chán nản,.

Não bộ sẽ xếp cảm xúc xấu này vào một ngăn "hồ sơ cần giải quyết". Tầm quan trọng của vấn đề cần phải giải quyết càng lớn thì sẽ tạo ra cảm xúc xấu với cường độ càng mạnh. Sự lo lắng sẽ kích hoạt não bộ liên tục để cá nhân phải nhớ tới vấn đề, ý thức giải quyết rốt ráo vấn đề tồn đọng, mỗi lần nhớ tới vấn đề sẽ lại tạo ra một cảm xúc xấu mới.

Qui trình lặp đi lặp lại do bế tắc, không có giải pháp để giải quyết dứt điểm vấn đề chính là trạng thái mà chúng ta gọi là "stress".

Như vậy, ở trạng thái stress, não bộ bị một tác nhân tạo cảm xúc xấu tác động liên tục. Nhưng do không đủ khả năng, hoặc không tìm được biện pháp để giải quyết vấn đề, não bộ bị rơi vào một vòng lặp cảm xúc xấu, làm mức độ cảm xúc xấu tăng dần lên theo mỗi vòng lặp lại.

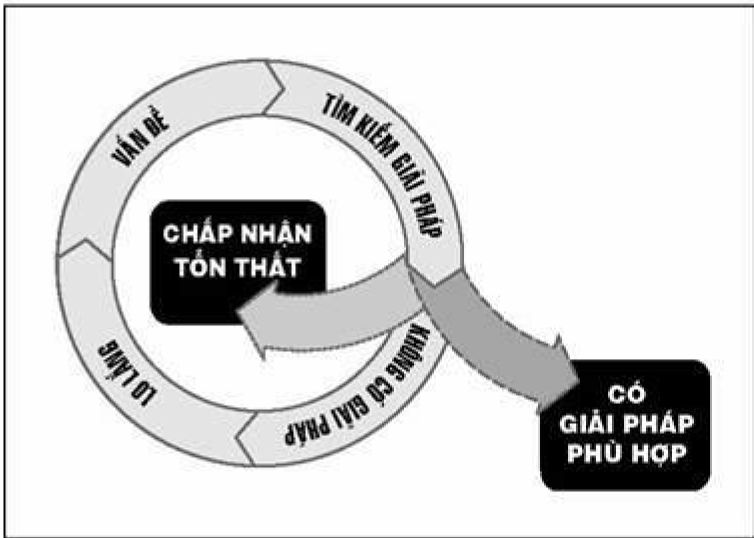
Vấn đề => Suy nghĩ lo lắng => không giải quyết được => Suy nghĩ lo lắng => Nhớ vấn đề => Suy nghĩ lo lắng => không giải quyết được => Suy nghĩ lo lắng => Nhớ vấn đề =>.

Như vậy có thể thấy rằng trí nhớ và trí tưởng tượng của con người là nguồn gốc tạo ra stress.

Bản chất của stress là mối lo sợ của cá nhân sắp bị mất đi một nguồn tạo các cảm xúc tốt hay sắp phải chịu đựng một nguyên nhân tạo ra các cảm xúc xấu.

Các tình huống bị stress thường gặp là:

+ Vấn đề tạo nên sự thiệt hại trực tiếp cho bản thân cá nhân
+ Vấn đề tạo ra sự thiệt hại cho người hay tổ chức có liên quan trực tiếp với cá nhân
+ Vấn đề do sự trục trặc trong các mối quan hệ của cá nhân với người khác, với tổ chức
+ Vấn đề do cá nhân vi phạm các luật lệ của tổ chức hay của xã hội



Một số giải pháp để giải tỏa stress:

+ Đối mặt với vấn đề, không tránh né nữa và đưa ra quyết định dù có thể bị thiệt thòi, bị tốn kém để giải quyết dứt điểm vấn đề. Khi chúng ta học cách dám đối mặt trực diện với vấn đề và dám chấp nhận thực tế một cách chủ động nhất, chúng ta sẽ dễ dàng vượt lên nỗi lo âu, nỗi sợ hay sự căng thẳng để có được những hành động tích cực, tạo ra được những niềm vui và sự yên tâm.

+ Tìm cách gạt vấn đề ra khỏi bộ nhớ, xếp vấn đề vào vùng nhớ lưu trữ. Theo tiêu chí sống mà các tôn giáo lớn và các nhà tư tưởng học hay khuyên bảo: "Học hỏi từ quá khứ, sống ở thực tại, hướng tới tương lai" - tức hãy sống với những cảm xúc hiện tại chứ không phải nhức đầu về các sự việc đã

xảy ra trong quá khứ.

+ Theo một cách khác, mọi sự việc sẽ trở nên rất khó khăn và căng thẳng khi chúng ta đặt vấn đề trong một tầm nhìn hạn hẹp hay một thời gian ngắn. Khi ta nhìn nhận sự việc trong một phạm vi rộng hơn, đặt nó vào một khoảng thời gian đủ lâu để xem xét thì chúng ta sẽ dễ dàng thấy được có nhiều cách để giải quyết vấn đề hơn, nhiều cơ hội hơn và giảm bớt được sự căng thẳng do chính vấn đề tạo ra.

Trong các trường hợp mà stress xuất phát từ các mối quan hệ giữa con người với con người. Cách tiếp cận trực tiếp với đối tượng, thẳng thắn và chủ động nêu lên vấn đề, nhìn nhận những lỗi lầm, xác định trách nhiệm của cá nhân để cùng tìm ra giải pháp sẽ là một cách đơn giản nhất và hiệu quả nhất để giải tỏa stress cho cá nhân.

Khi chúng ta bị stress, các cảm xúc xấu sẽ dồn nén ở mức cao, các loại chất độc hại cho não luôn xuất hiện ở mức độ cao. Dưới tác động mạnh của các cảm xúc xấu bị dồn nén, các cơ chế, các quá trình hoạt động và trao đổi chất của cơ thể sẽ bị rối loạn. Những nghiên cứu y học ngày nay đã chứng minh rất rõ ràng về mối liên hệ mật thiết giữa sự rối loạn các quá trình trao đổi chất của cơ thể với bệnh tim mạch, tiểu đường, thần kinh, suy nhược cơ thể, viêm nhiễm, và rất nhiều loại bệnh nguy hiểm khác.

Cũng từ nhận thức này mà chúng ta cần ý thức phải chữa bệnh về tinh thần trước rồi sau đó mới chữa bệnh về thể xác. Hay nói cách khác là phải chữa trị cho "cái đầu" trước đã.

- 31 -
SỐC CẢM XÚC VÀ SỰ BÙNG NỔ CẢM XÚC

"Sốc cảm xúc" là trường hợp các nội tiết tố được tạo ra quá nhiều dưới tác động của một sự kiện nào đó, lượng nội tiết tố tăng cao trong một thời gian cực ngắn, vượt khỏi ngưỡng kiểm soát, làm cho não bộ của cá nhân gần như mất khả năng kiểm soát tình huống.

Theo những tư liệu lưu trữ, tổng thống J.F. Kennedy khi được tin Marilyn Monroe bị đột tử đã choáng váng, vội bỏ hết việc đại sự quốc gia để tới nhà nghỉ của Marilyn.

Stalin đã lặng người khi nghe nước Đức tấn công Liên bang Xô Viết.

Hàng triệu người Việt Nam khi nghe tin Hồ chủ tịch từ trần đã bật khóc.

Hàng triệu người Pháp đã rú lên, reo hò cuồng nhiệt khi đội tuyển bóng đá Pháp đoạt chức vô định.

Và còn hàng triệu tình huống tương tự xảy ra mỗi ngày tạo nên các cơn sốc cảm xúc cả vui cũng như buồn.

Các cú sốc cảm xúc thường sẽ tạo ra dấu ấn suốt đời trong trí nhớ của bạn. Dưới tác động của một lượng rất lớn các nội tiết tố, hệ thần kinh trung ương của bạn sẽ bị tê liệt. Thông thường các cú sốc cảm xúc mạnh sẽ làm đứng tim, ngừng thở trong một thời gian ngắn. Điều này lý giải những hiện tượng chúng ta có thể bị ngất, choáng, đờ người ra khi bị sốc. Các cú sốc có thể tiêu diệt nhiều triệu tế bào thần kinh trong một khoảng thời gian ngắn.

Bất kể là với cảm giác tốt hay xấu, sốc cảm xúc đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ nhỏ vì các cú sốc sẽ làm ảnh hưởng mạnh tới tính cách và tâm lý của trẻ. Các hoàn cảnh tạo ra cơn sốc sẽ làm cho trẻ bị những ám ảnh kéo dài trong suốt cả cuộc đời về sau.

Tương tự như sốc cảm xúc, nhưng "Sự Bùng Nổ Cảm Xúc" lại bắt nguồn từ bên trong, từ các cảm xúc được tích lũy trong một thời gian đủ lâu. Trong tình trạng sốc cảm xúc, cá nhân hoàn toàn bị động trước tác nhân tạo cảm xúc, còn ở tình trạng bùng nổ cảm xúc, bắt đầu là cá nhân rất chủ động nhận thức vấn đề. Tuy nhiên do các hoàn cảnh khích bác nhau, hoặc do quá trình kích hoạt trí nhớ và trí tưởng tượng đã làm tăng nồng độ các nội tiết tố trong não. Khi nồng độ tăng vượt qua ngưỡng kiểm

soát của não, các hoóc-môn sẽ làm tê liệt cơ chế tự kiểm soát của não bộ.

Trong tình trạng mất khả năng tự kiểm soát, cá nhân sẽ thực hiện hàng loạt hành động trả đũa theo những kịch bản xấu mà cá nhân vừa chợt nghĩ ra hay đã tưởng tượng ra từ trước.

Sự bùng nổ cảm xúc sẽ tạo ra các vấn đề mới và nghiêm trọng cho bất cứ cá nhân nào, bởi các hành vi tạo ra từ sự bùng nổ cảm xúc thường là những hành vi cực đoan nhất, tạo ra các cảm xúc xấu nặng nề nhất cho các đối tượng có liên quan như tấn công đối tượng bằng vũ lực, làm tổn thương tinh thần đối tượng bằng những lời lẽ, hành vi lăng nhục họ. Sự bùng nổ có thể tạo ra các phản ứng ở mức độ nhẹ hơn như bêu xấu, tác động gián tiếp hoặc dùng những thủ đoạn thâm độc. Sự bùng nổ cảm xúc có thể tạo ra các phản ứng ở dạng tiêu cực như tự tàn hại, hành hạ bản thân, tự tử, đốt nhà, hủy diệt gia đình,. như các bi kịch về tình cảm và quan hệ xã hội.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta rất dễ dàng bị rơi vào các tình huống bùng nổ cảm xúc bởi vì chúng ta chỉ chú ý giải toả các cảm xúc xấu của chính mình và không để ý tới cảm xúc của người khác. Kiểm soát được cảm xúc của bản thân đã là khó, nhưng điều quan trọng hơn là làm sao chúng ta có thể thấy được, kiểm soát và quản lý được cảm xúc của những người xung quanh.

Để kiểm soát và ngăn chặn sự bùng nổ cảm xúc, chúng ta cần có những hiểu biết rõ ràng về cơ chế bùng nổ nêu trên đây để ý thức tránh các tình huống khích bác nhau, hoặc tự điều chỉnh các ý nghĩ, các bức xúc ra xa khỏi vấn đề. Điều cốt lõi là chúng ta phải kiểm soát được nồng độ các chất tạo nên sự bùng nổ cảm xúc không đượt vượt qua mức mà não bộ có thể kiểm soát được.

- 32 -
SỰ TÙ ĐÀY CẢM XÚC VÀ TRẠNG THÁI THĂNG HOA CẢM XÚC

Các cú sốc cảm xúc thường là điểm khởi đầu cho trạng thái "TÙ ĐÀY CẢM XÚC".

Khi một cá nhân phạm tội, xã hội nhốt anh ta vào tù và cách ly anh với cuộc sống bên ngoài - Cá nhân này bị tù đày về thể xác.

Trong nhiều trường hợp khác, mặc dù thân thể anh ta hoàn toàn tự do, nhưng anh lại là tù nhân trong chính những suy nghĩ, những cảm xúc của mình.

Sự tù đày về cảm xúc là một dạng đặc biệt của khái niệm "stress". Nó diễn tả các trạng thái cảm xúc xấu mà một cá nhân phải chịu đựng khi trở thành nô lệ cho các cảm xúc xấu của mình.

Tình trạng bị tù đày cảm xúc xảy ra khi cá nhân tự tạo cho mình niềm tin vào một điều xấu nào đó xảy ra cho họ và họ phải chịu đựng một cách tuyệt vọng.

Chúng ta hãy cùng tham khảo câu chuyện sau:

Anh V.Quang là nhân viên cao cấp của một doanh nghiệp liên doanh. Trong một lần đi hớt tóc, anh đã vô tình dùng chung dao cạo với bệnh nhân nhiễm HIV. Khi biết được việc này, ngay lập tức Quang rơi vào tình trạng SỐC CẢM XÚC. Anh lo lắng tới hoảng sợ. Anh lập tức tới gặp bác sĩ chuyên khoa để xin được chỉ dẫn.

Chưa bao giờ anh cảm thấy cuộc sống kinh hoàng như vậy. Không còn hứng thú gì trong ăn uống, vui chơi. Tất cả mọi thứ tiền bạc, chức vụ bỗng chốc trở nên vô nghĩa. Anh thấy cuộc sống chưa bao giờ lại có nhiều giá trị như lúc này. Hàng loạt những suy nghĩ về cuộc đời, hàng loạt những kế hoạch được phác ra. Rất nhiều tình huống được anh nghĩ tới: về gia đình, về con cái, về bạn bè, và cuối cùng tới sự tệ hại nhất là cái chết.

Nếu bạn đặt mình vào trường hợp của V.Quang, bạn sẽ làm gì?

Trong trường hợp V.Quang, anh ta đã bị giam hãm trong cảm xúc lo lắng và sợ hãi bằng một thông tin đơn giản: bị nhiễm HIV.

Có rất nhiều sự kiện tương tự xảy ra mỗi ngày, ví dụ như bạn tin vào số mạng bói toán, mọi thứ

bạn làm đều phải được ông thầy nào đó xem xét và cho ý kiến. Nếu không có ý kiến của thầy thì bạn sẽ mất niềm tin vào việc mình làm, sẽ sợ hãi và cuối cùng làm hỏng việc do sự thiếu tự tin của bản thân. Trong những trường hợp khác, đó có thể là một thông tin về sự ngoại tình, thông tin về một âm mưu của người khác muốn hãm hại bạn, thông tin về những điều bí mật, những chuyện thầm kín bị tiết lộ trước công chúng#46□;

Các cơ chế phản ứng của chúng ta rất nhanh và nhạy cảm trước những tình huống gây ra nguy cơ trực tiếp cho cá nhân, trước những nguy hiểm đe dọa tới tính mạng, những nguy cơ đe dọa tới danh dự, tới tài sản, tới những người thân thiết, tới tất cả những gì nằm trong sự sở hữu của chúng ta - tức tới những nguồn cung cấp cho chúng ta các cảm xúc tốt.

Cá nhân còn bị rơi vào tình trạng tù đày cảm xúc trong các trường hợp như sự chuyển đổi địa điểm sống, thay đổi nơi làm việc, ly dị, thất tình,. Những sự việc này sẽ tạo ra sự hụt hẫng cảm xúc do cá nhân đột ngột bị mất các nguồn cung cấp cảm xúc tốt - tức các mối quan hệ đang có trong công việc hay trong cuộc sống hàng ngày.

Sự cách ly các mối quan hệ xảy ra khi ông bà từ Việt Nam sang thăm con cháu ở Mỹ. Các cụ sẽ bị cách ly khỏi môi trường quen thuộc do không thể giao tiếp, không hiểu và trở nên cô độc trong cộng đồng người nước ngoài.

Cách đối xử "giết người" với các bệnh nhân HIV cũng là một trường hợp. Bản thân người bệnh hoàn toàn được tự do về thân thể, nhưng họ lại bị sự tẩy chay từ chính cộng đồng nơi họ sống. Tình trạng tẩy chay này làm cho người bệnh HIV bị mất hết những cơ hội được chia sẻ, được đồng cảm với người khác và do vậy họ không còn cơ hội có được các tác động từ cộng đồng để tạo ra cảm xúc tốt - nói một cách khác, họ đã bị mất đi một nguồn cung cấp cảm xúc tốt rất lớn là cộng đồng của mình. Chính điều này đã đẩy họ vào hoàn cảnh bị tù đày giữa mọi người. Rất nhiều người đã chọn cái chết để giải tỏa được những dồn nén cảm xúc xấu do hoàn cảnh này tạo ra.

Việc tự giải phóng mình khỏi những nhà tù cảm xúc phải được bắt nguồn từ sự ý thức và sự tự chủ của bản thân chúng ta trước những trường hợp lệ thuộc cảm xúc. Việc trước tiên cần làm là phải ý thức xây dựng sự tự tin và niềm tin của bản thân. Qua đó chúng ta sẽ có khả năng kiểm soát được cảm xúc, tạo nên sự tự do trong tư tưởng, xóa đi các mặc cảm, các ý nghĩ luẩn quẩn do sự tù đày về cảm xúc tạo nên.

Đối nghịch với sự tù đày cảm xúc chính là trạng thái "THĂNG HOA CẢM XÚC", đó là khi bạn "được" tù đày trong các cảm xúc tốt đẹp.

Khi bạn nhận được một thông tin tạo cảm xúc tốt ở cường độ cao, thông tin này giúp bạn kích hoạt được hết năng lực, giải tỏa được mọi nỗi lo âu của bạn. Hãy đặt mình vào một trường hợp khi chúng ta mua vài tờ vé số. Bạn dò số vé khi có kết quả và phát hiện mình đã trúng một loạt vé cặp độc đắc trị giá 2 tỷ đồng.

Bạn sẽ có những phản ứng ra sao trong hoàn cảnh này? Sẽ bỏ tiền ra khao bạn bè một chầu? Sẽ hạnh phúc, bị sốc cảm xúc đến nhói tim khi nghĩ tới những thứ mà mình sẽ có được, sẽ làm được với 2 tỷ đồng mới trúng số này? Sẽ truyền con vi-rút cảm xúc - tức cái tin mới trúng số này đến mọi người trong gia đình, bạn bè thân quen?

Điểm đặc biệt của "Thăng hoa cảm xúc" là nó làm cho chúng ta có được sự tự tin, có được khả năng giải tỏa các cảm xúc xấu, giúp tạo nên những cảm hứng cao độ cho bản thân và cho những người xung quanh.

Trạng thái thăng hoa cảm xúc là một trạng thái cảm xúc thật mà cá nhân có được. Cho dù trên thực tế, việc trúng số là thật hay giả thì cũng đều cho chúng ta các cảm xúc thật và điều này sẽ tác dụng tích cực đến tất cả những người xung quanh.

Từ hai yếu tố: ***1- cảm xúc rất dễ lây lan***; ***2- cảm xúc tốt luôn tạo ảnh hưởng tốt***. Nhiều người

đã nhận thức được giá trị của các cảm xúc tốt và đưa ra những lời khuyên tích cực. Chúng ta cần phải có những thái độ và hành vi tích cực để tạo ra những niềm vui, những thành công trong cuộc sống. Đây là vấn đề mà chúng ta sẽ cùng xem xét kỹ hơn ở những phần kế tiếp.

Với một tiêu chí sống chủ động, cuộc sống sẽ dễ chịu hơn rất nhiều mỗi khi chúng ta có những niềm tin và những quan niệm tích cực. Chúng ta dám chấp nhận và ý thức học hỏi từ những thất bại, từ những khó khăn, khổ cực để lạc quan tiến tới tương lai.

Hãy giữ đừng để bộ não bị trì trệ, đừng tự đầu độc mình bởi những trạng thái cảm xúc xấu và đừng biến những vấn đề của bạn thành những bi kịch tâm thần.

- 33 -
ĐỊNH NGHĨA VỀ "HẠNH PHÚC”

Hạnh phúc là trên đường đi chứ không chỉ là lúc đến đích.

Quay về bản chất của cảm xúc:

"Hạnh phúc" là từ để chỉ cuộc sống với một chuỗi liên tục các cảm xúc tốt.

Ở đối cực khác, "Đau khổ" là diễn tả cuộc đời ở trong một trạng thái phải chịu đựng một chuỗi dài liên tục các cảm xúc xấu.

Khi một người muốn gì được nấy, khởi điểm của họ xem ra có vẻ là một người hạnh phúc. Trong cuộc đời thực, chưa có một ai có thể thỏa mãn trọn vẹn tất cả mọi ước muốn của bản thân. Từ Chúa Giê-Su, Phật Thích-Ca, các vị thánh cho đến tất cả mọi người đều phải đối mặt với những cảm xúc xấu trong phần lớn thời gian của cuộc đời.

Nếu bản thân bạn không biết thế nào là đau khổ, chắc chắn bạn sẽ khó có được cảm nhận thế nào là sự sung sướng. Đau khổ tạo cho bạn một hệ qui chiếu cảm xúc mới để nhìn nhận cuộc sống. Những người phải chịu đựng nhiều đau khổ là những người từng trải. Thường khả năng chịu đựng của họ sẽ cao hơn, họ có bản lĩnh hơn và dễ có được những niềm hạnh phúc lâu bền hơn.

Trong suốt cuộc hành trình để đạt tới mục đích, mỗi thành tựu, mỗi một nấc đạt được sẽ đều mang lại cho bạn cảm giác hài lòng, bạn đang "được", bạn sắp đến đích, bạn đang sắp có cái điều kiện luôn ao ước, nghĩa là bạn sẽ có cảm xúc sung sướng khi ở trong điều kiện đó. Những cảm xúc như hưng phấn, háo hức, rạo rực, hài lòng luôn có rất nhiều trong suốt cuộc hành trình đến đích.

Khi bạn đang yêu, bạn mong chờ, bạn ao ước có được những tín hiệu, những hành động, những thông điệp yêu thương từ đối tượng. Thời gian yêu đương quả là một chuỗi những phút giây kỳ diệu và bạn mong mỏi sớm tới ngày kết chỉ se duyên. Nhưng sau khi đã có được tình yêu và bước vào hôn nhân, mọi việc sẽ thay đổi nhanh chóng. Rất nhiều người đã trở nên thất vọng khi thấy thực tế cuộc sống gia đình không hề thơ mộng như trong trí tưởng tượng thủa ban đầu.

Trong nhiều trường hợp khác, tình trạng thất vọng cũng xảy ra tương tự. Bản chất của sự việc không hề thay đổi. Điều đã thay đổi chính là mức độ cảm nhận của chúng ta về thực tế sự việc. Khi chúng ta đang còn trong giai đoạn nỗ lực để đạt được điều mong muốn, trí tượng tưởng sẽ được phát huy tối đa để cho chúng ta những cảm nhận trong mơ về những gì mình sẽ được hưởng, về những cảm xúc thỏa mãn, sung sướng mà chúng ta sẽ có khi đạt được mục tiêu.

Thực tế luôn thô thiển và phũ phàng hơn nhiều so với cái mà chúng ta vẫn "tưởng". Trong giai đoạn ngay khi đạt được mục tiêu, tất nhiên là chúng ta có cảm xúc thoả mãn, hả hê. Nhưng các cảm xúc tốt kiểu 15 phút ngắn ngủi đó sẽ không thể nào che khuất được những trách nhiệm mới mà chúng ta phải đối mặt cùng lúc khi chúng ta đạt được những mong muốn của mình.

Khi trên đường đi, bạn chỉ dựa vào hoàn cảnh lúc đang đi và tưởng tượng ra viễn cảnh huy hoàng khi tới đích mà không hề ý thức về những trách nhiệm (đôi khi là rất nặng nề) bên cạnh những thành tựu. Kết quả của tình yêu là "Hôn nhân" luôn đi kèm với "Trách nhiệm gia đình". Kết quả của việc

được thăng chức sẽ đi kèm với trách nhiệm nặng hơn trong công việc. Những sung sướng của người may mắn trúng số sẽ đi kèm với sự căng thẳng trong việc tính toán làm sao để sử dụng món tiền đó một cách hợp lý,.

Vì vậy trên thực tế, trong thời gian trên đường đi, mỗi khi chúng ta nỗ lực phấn đấu để đạt được thêm một bước gần tới mục tiêu sẽ mang lại một cảm xúc tốt, và chúng ta sẽ liên tục có được nhiều các cảm xúc tốt trên con đường đi tới mục tiêu. Những cảm xúc này sẽ có giá trị trong thời gian lâu dài hơn.

Nói như vậy không phải là khuyên bạn chẳng cần phấn đấu để đạt được mục tiêu. Phân tích trên đây muốn chỉ ra rằng bạn có thể dễ dàng tìm thấy các cảm xúc tốt ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc sống hàng ngày, dù bạn đang ở trong hoàn cảnh thuận lợi hay tình thế khó khăn.

Trong các câu chuyện cổ tích kiểu hoàng tử lấy công chúa, luôn có câu kết rất hay là "họ cùng nhau sống trong hạnh phúc mãi mãi". Theo bạn, liệu trong thực tế thời gian "mãi mãi" đó sẽ kéo dài được bao lâu?

Điều quan trọng là hãy luôn đặt ra các mục tiêu hợp lý cho chính bản thân bạn. Trước khi một mục tiêu nào sắp hoàn thành thì chúng ta đã phải lên cho mình những mục tiêu mới kế tiếp.

Niềm hạnh phúc lớn là ở trên đường đi. Hãy ý thức rằng bạn luôn đang ở trên đường và nên chủ động làm giàu đời sống tinh thần của mình bằng những suy nghĩ tích cực.

- 34 -
BẢN CHẤT CỦA TÌNH BẠN - TÌNH YÊU - TÌNH THƯƠNG - MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH

Chúng ta đã có nhiều định nghĩa rất hay, rất sâu sắc về tình yêu và tình bạn. Ở khía cạnh từ những qui luật của cảm xúc, cách chúng ta nhìn nhận về các mối quan hệ này sẽ bớt thơ mộng và thực tế hơn.

TÌNH BẠN

Dưới góc độ cảm xúc, tình bạn là sự ngầm cam kết một cách tự nguyện và không chính thức giữa hai hay nhiều cá nhân về việc người này luôn là nguồn tạo ra các cảm xúc tốt cho người kia, sẵn sàng chia sẻ khó khăn và giúp người kia giải tỏa các cảm xúc xấu.

Đã là bạn thân, bạn chí cốt của nhau thì thời gian và không gian sẽ không thể ảnh hưởng tới mức độ cam kết giữa các cá nhân. Tình bạn thường được xảy ra theo một tiến trình, qua thời gian, qua các thông tin tương tác và được củng cố, bồi đắp thông qua các sự kiện.

Khi anh A gặp anh B, qua trao đổi, chuyện trò, họ chia sẻ thông tin, họ hiểu thêm về nhau và cố tìm ra được nhưng điểm chung giữa 2 người. Đây là giai đoạn đầu tiên của sự quen biết. Họ trở thành những người mới quen, là bạn sơ giao.

Qua tiếp xúc và các quan hệ tương tác theo thời gian, khi cá nhân A tạo ra các cảm xúc tốt cho cá nhân B, anh B sẽ ghi nhận trong bộ nhớ của mình về mối nợ cảm xúc này. Là một người bình thường (tức không có các vấn đề về tâm thần) - anh B sẽ tìm cách giúp lại anh A, dù là chuyện lớn hay chuyện nhỏ.

Nếu anh A tạo cho một anh C khác những cảm xúc xấu - cá nhân C sẽ bị tổn thương. Tùy mức độ bị tổn thương mà anh C sẽ coi anh A như một tác nhân tạo cảm xúc xấu, như một người khó ưa xấu tính, hay là coi anh ta như một kẻ thù, tức một tác nhân thường trực tạo ra những cảm xúc rất xấu hoặc rất nguy hiểm.

Sự giao du qua lại giữa các cá nhân mà kết quả là tạo ra các cảm xúc tốt cho cả hai bên sẽ thiết lập nên mối quan hệ TÌNH BẠN. Mức độ sâu sắc của tình bạn sẽ được đo bằng mức độ của các cảm xúc tốt đã được tạo ra trong mối quan hệ.

Như vậy - Tình bạn là mối quan hệ với những cam kết được nêu ra một cách không chính thức rằng các cá nhân trong mối quan hệ này sẽ luôn cố gắng chia sẻ và hỗ trợ lẫn nhau, giúp loại trừ các cảm xúc xấu để tạo ra các cảm xúc tốt.

[Tình bạn] = [Nguồn cung cấp cảm xúc tốt]+ [Nguồn giải tỏa các cảm xúc xấu]

Tình bạn là sự đồng cảm và cùng chia sẻ cảm xúc giữa các cá nhân. Các dạng tiếp xúc, đụng chạm giữa hai người bạn thường tạo ra và làm tăng các cảm xúc tốt, nhưng các cá nhân luôn ý thức tránh tiếp xúc vào những vùng nhạy cảm mang đặc trưng giới tính.

ĐỊNH NGHĨA TÌNH YÊU:

[Tình yêu] = [Tình bạn sâu sắc] + [Tình dục tự nguyện]

Tình dục tự nguyện là một nguồn tạo ra các cảm xúc tốt có cường độ mạnh hoặc rất mạnh.

Tình dục ở đây được hiểu là sự đụng chạm và tiếp cận có chủ ý và hướng tới sự tiếp xúc trực tiếp tại các cơ quan tính dục nhạy cảm nhất để tạo nên cảm xúc hưng phấn giữa hai cá nhân và kích hoạt cơ chế sinh sản như sự hội tụ của tinh trùng, hội tụ máu và tiết chất nhờn tại các cơ quan sinh dục.

Các cảm xúc tính dục có thể bắt đầu từ sự đụng chạm giữa hai đối tượng qua ánh mắt, tiếp xúc thân thể, ôm ấp, những nụ hôn,... Quan hệ tình dục là dạng quan hệ tạo nên cảm xúc tốt có cường độ cao nhất trong các dạng biểu hiện của tính dục.

Khi hai cá nhân ở trong trạng thái tình bạn đích thực, các cảm nhận về tính dục sẽ không xuất hiện và cá nhân hoàn toàn không có cảm xúc tính dục. Tình yêu sẽ chỉ bắt đầu khi cá nhân bị kích thích bởi những cảm xúc tính dục. Trí tưởng tượng sẽ bị kích hoạt, phóng đại các cảm giác này lên nhiều lần.

Tình bạn sẽ rất khó chuyển thành tình yêu nếu cơ chế kích hoạt các cảm xúc tính dục không xảy ra. Khi đó cá nhân sẽ vẫn chỉ ở trong trạng thái tình bạn và không thể cảm được, không có được các cảm xúc tính dục.

Ở mặt khác, nếu chỉ có tình dục mà không có một tình bạn thực sự thì mối quan hệ này chỉ là sự gượng ép, hoặc một sự lợi dụng, mua bán hay trao đổi cảm xúc, hoặc một cách giải quyết nhu cầu sinh lý đơn thuần.

Nhưng không chỉ đơn giản như vậy, tình yêu là một nấc cao hơn hẳn tình bạn.

Không bị lệ thuộc vào thời gian, khi hai cá nhân đã có một sự chia sẻ và cảm thông ở mức cao nhất của tình bạn - tức là ở mức độ rất thân thiết - mỗi người đều có những cam kết tự nguyện về việc sẵn sàng chia sẻ và giúp đỡ. Với tình bạn, mức độ trách nhiệm lại hoàn toàn tương đối và không được cam kết - Tôi sẵn sàng giúp bạn theo hết khả năng tôi có. Trong trường hợp hoàn cảnh hiện tại không cho phép tôi giúp anh, hoặc nếu việc giúp anh sẽ làm tôi bị thiệt hại, phải gánh chịu các cảm xúc xấu thì cá nhân tôi có thể từ chối mà anh sẽ phải hiểu và chấp nhận.

Khi hai cá nhân công khai thừa nhận tình yêu với nhau - họ đã chính thức tuyên bố về trách nhiệm của người này đối với người kia. Không chỉ dừng ở mức cam kết, cá nhân phải tự ý thức về trách nhiệm của họ đối với nhau trong bất kỳ hoàn cảnh khó khăn nào, dù bị thiệt hại về tinh thần hay về vật chất hay thể xác để giúp đỡ, chia sẻ với người mình yêu.

Đồng thời với sự tuyên bố về tình yêu, các cá nhân mặc nhiên sẽ hiểu là họ chấp nhận có các quan hệ tình dục với nhau tùy theo mức độ và hoàn cảnh cho phép.

Tình dục tự nguyện là một phần không thể thiếu được của tình yêu. Khi hai cá nhận quyết định bước vào mối quan hệ yêu đương, quan hệ tình dục sẽ làm thăng hoa các cảm xúc tốt, giúp thắt chặt trách nhiệm giữa các cá nhân và đồng thời làm tăng mức độ lệ thuộc cảm xúc giữa người này đối với người kia. Đây chính là cơ chế bảo vệ giúp các cá nhân chung thủy với nhau trong tình yêu.

Tình yêu là hiện tượng cộng hưởng cảm xúc tốt trong tình trạng lệ thuộc cảm xúc cao độ giữa các cá nhân.

Đám cưới và thủ tục đăng ký kết hôn là cách công khai hóa tình yêu ở cấp độ xã hội. Mối quan hệ giữa các cá nhân sẽ được ràng buộc bởi luật pháp.

Khi mà tình yêu đã chín muồi và các cá nhân thấy không còn nghi ngờ về những cảm xúc tốt mà họ sẽ có được khi cùng chung sống, sự lệ thuộc về cảm xúc giữa họ đã ở mức cao nhất, họ tuyên bố với cộng đồng về việc chính thức thừa nhận trách nhiệm của mình với nhau và cũng chính thức xác nhận sự trung thành với nhau trong cuộc sống và quan hệ tình dục.

Như vậy, chúng ta có thể thấy rằng sự bền vững của tình bạn và tình yêu phụ thuộc chặt chẽ vào số lượng và chất lượng các cảm xúc tốt mà một cá nhân tạo ra hay nhận được từ đối tượng của mình.

MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH

Hoàn toàn khác với tình bạn và tình yêu về ý thức trách nhiệm hay sự tự nguyện, khác với hôn nhân là trách nhiệm được ràng buộc bởi luật pháp, mối quan hệ gia đình được ràng buộc bởi đặc điểm có cùng chung dòng máu từ ông bà, cha mẹ, với anh em ruột thịt, anh em họ hàng, cô chú bác ruột,.

Đây là một thứ trách nhiệm bắt buộc mà bạn phải chấp nhận hoàn toàn khách quan và không do bạn định đoạt. Bạn phải chấp nhận vì số phận đã đặt bạn vào gia đình của mình. Dù sự việc có tốt hay xấu thì bạn cũng không thể thay đổi được.

Theo qui chuẩn đạo đức của xã hội chúng ta, người trong một nhà phải thương yêu, hỗ trợ, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau. Người ở thứ bậc thấp hơn phải chấp nhận nhường nhịn hoặc hy sinh quyền lợi của mình cho người ở thức bậc cao hơn. Ngược lại, người ở thứ bậc cao hơn sẽ có trách nhiệm bảo vệ, dạy dỗ, chăm lo cho người có thức bậc kém hơn mình. Đây là một đặc điểm tuyệt vời của tự nhiên thông qua các qui ước xã hội, bởi ngay từ khi ý thức được mối quan hệ huyết thống, dù bạn có thích hay không thích những người ruột thịt của mình, bạn đã tự cam kết và được những người họ hàng cam kết về trách nhiệm giữa bạn và họ.

Cuộc sống thường không đơn giản. Bạn có thể yên tâm gần như chắc chắn rằng người những người ruột thịt sẽ không phản bội bạn. Tuy vậy, đây là một mối quan hệ ép buộc nên mức độ hiểu, thông cảm, chia sẻ và cung cấp các cảm xúc tốt từ những người ruột thịt thường sẽ bị những hạn chế nhất định. Trong cuộc sống, chúng ta thường dễ dàng chia sẻ các cảm xúc, các giá trị tinh thần của mình với bạn bè, với người yêu nhiều hơn so với người nhà ruột thịt. Do không hiểu được điều này nên các bậc phụ huynh thường có những nhận định sai về con em mình, dễ có các quyết định mang tính độc đoán, tiêu cực như cấm chơi với người này, phải chơi với người khác.

Bởi có chung dòng máu - tức các cá thể đều được sinh ra từ cùng một tổ tiên, một nguồn gốc - nên trong mối quan hệ gia đình, các dạng tiếp xúc thân thể giữa các cá nhân trong cùng một gia đình là một cách để đồng cảm, chia sẻ cảm xúc, tạo ra các cảm xúc tốt, tạo nên các cảm giác an toàn, dễ chịu nhưng đây hoàn toàn không phải là tình dục. Dạng cảm xúc ở đây chính là TÌNH THƯƠNG.

Học thuyết của nhà phân tâm học Sigmund Freud là một lý thuyết hoàn toàn sai lầm về chuyện đánh đồng tình thương với tình dục. Do suy luận rằng loài người chỉ có một bản năng duy nhất là tìm cách sinh sản để duy trì sự tồn tại của giống nòi, do vậy Freud đưa ra một lập luận bệnh hoạn là tất cả mọi suy nghĩ và hành vi của con người đều xuất phát từ nhu cầu tính dục.

Trên thực tế con người còn có một bản năng quan trọng thứ hai là tìm cách duy trì sự tồn tại của bản thân. Do các cảm xúc tốt chính là định hướng bản năng cho các hành vi sống của cá nhân. Sự giao tiếp giữa cá nhân với những người thân quen sẽ tạo cho cá nhân cảm giác an toàn và yên tâm. Trong sự tiếp xúc trực tiếp giữa những người ruột thịt, các cá thể hoàn toàn ý thức và luôn tránh đụng chạm tới các phần thân thể nhạy cảm có thể tạo nên những cảm giác tính dục. Trong các tiếp xúc trực tiếp như nắm tay, ôm ấp, hôn lên má hay lên trán, giữa cha, mẹ với con trai sẽ tạo cảm xúc tốt ngang bằng giữa cha hay mẹ với con gái và ***không hề tạo ra những cảm xúc tính dục*** - tức cơ chế hoạt động tình dục không hề bị kích hoạt.

Một người cha xa nhà lâu ngày khao khát được ôm đứa con gái nhỏ bé của mình vào lòng. Một bé trai thích được ôm chân mẹ mỗi khi mẹ đi làm về,. Các hành vi này hoàn toàn không xuất phát từ nhu cầu tính dục bởi nó không hề kích hoạt sự hoạt động của các cơ quan sinh dục của cá nhân.

Trong các tiếp xúc giữa anh em trai với chị em gái cũng vậy, nhưng các tiếp xúc sẽ tế nhị hơn nhiều và trên nguyên tắc cơ bản là tuyệt đối tránh đụng chạm vào các bộ phận biểu tượng cho giới tính.

Có thể hiểu rằng : **[Tình thương] = [Tình bạn] + [Quan hệ gia đình]**

Trong tất cả các loại cảm xúc, tình thương chính là loại cảm xúc kỳ diệu nhất và là giải pháp cho tất cả mọi vấn đề. Chúng ta sẽ phân tích kỹ hơn ở những phần sau.

- 35 -

BẢN CHẤT CỦA MỘT SỐ TRẠNG THÁI CẢM XÚC CƠ BẢN

I/ TRẠNG THÁI CẢM XÚC TỐT NIỀM TỰ HÀO

Niềm tự hào của cá nhân là những cảm xúc tốt được tạo ra từ các kinh nghiệm, từ những thành tựu, những thành công lớn của cá nhân, từ những yếu tố "hơn": mạnh hơn, giàu hơn, giỏi hơn,. của các nhân hoặc, của tổ chức, của gia đình, của địa phương mà cá nhân đang gắn bó.

Niềm tự hào rất quan trọng đối với một cá nhân. Với niềm tự hào, chúng ta sẽ dễ dàng vượt qua những trở ngại và những khó khăn trong cuộc sống. Chính niềm tự hào là một tác nhân quan trọng tạo nên Sự Tự Tin và Niềm Tin của cá nhân.

Ở Nhật Bản vào cuối thế kỷ 18, nhà cải cách giáo dục Yukichi đã viết ra tác phẩm Khuyến Học và một số tác phẩm khác để kích hoạt lòng tự hào của người dân Nhật Bản, giúp dân tộc Nhật ý thức và có được niềm tự hào, sự tự tin vào bản thân. Đây là một trong những nguyên nhân chính giúp tạo nên một cường quốc Nhật Bản ngày hôm nay. Yukichi được nước Nhật tôn làm vị thánh của dân tộc.

Hàn Quốc là một nước nghèo vào những năm 60. Người dân Hàn Quốc có cuộc sống khổ cực cũng không khác gì người dân Việt Nam hay Thái Lan khi đó.

Nhà độc tài Pắc-Chung-Hy trong thời gian nắm quyền đã làm được một việc rất quan trọng cho đất nước Hàn Quốc. Pắc-Chung-Hy đã hậu thuẫn và tạo mọi điều kiện thuận lợi cho các doanh nhân hàng đầu của Hàn Quốc, đầu tư tập trung để xây dựng nên những tập đoàn khổng lồ của Hàn Quốc ngày nay như Hyundai, Lotte, Samsung, Daewo, LG,.

Bằng niềm tự hào với hàng loạt các thương hiệu hàng đầu thế giới này, chắc chắn người dân Hàn Quốc khi đứng trước các dân tộc khác đều có thể tự hào ngẩng mặt, dám tự tin đối mặt với thế giới, dù đối tác là châu Âu hay châu Mỹ. Đây chính là tiền đề để tạo ra những thành công mới cho các công dân và cho đất nước Hàn Quốc hiện nay cũng như trong tương lai.

Ngược với sự tự hào là sự tự ti và mặc cảm. Khi một nhân viên không thể tự hào về công ty của mình, khi một công dân không thể tự hào về đất nước của mình, tự chê bai dân tộc mình, khi một thành viên không thể tự hào về gia đình mình thì họ sẽ thiếu hẳn sự tự tin và không có sức mạnh tinh thần. Các cá nhân này sẽ rất khó khăn để đối mặt với cuộc đời và khó tạo nên những thành công lâu bền được.

Vì vậy dù bạn là chủ doanh nghiệp hay bạn là chủ một gia đình, hãy ý thức để tạo nên những niềm tự hào đích thực cho tổ chức và cho chính bản thân mình.

NIỀM HY VỌNG

Khi chúng ta mong muốn sẽ xảy ra một viễn cảnh cụ thể - được tạo bằng những hiểu biết và trí tưởng tượng của mình về cái mà chúng ta đang phấn đấu, về những sự việc đang xảy ra quanh ta - chúng ta đang hy vọng.

Hy vọng chính là việc mong chờ và hướng về một sự việc có thể xảy ra và sẽ tạo cho chúng ta

cảm xúc tốt. Niềm hy vọng khác niềm tin ở chỗ chúng ta không biết chắc và không thể kiểm soát được sự việc đang xảy ra. Có thể viễn cảnh đó sẽ xảy ra, mà cũng có thể là không.

Tuy nhiên niềm hy vọng sẽ luôn tạo ra được những mức độ cảm xúc tốt nhất định. Khi chúng ta có nó, niềm hy vọng chí ít cũng sẽ giúp cho chúng ta có cảm giác yên tâm trong thời gian thực tại.

Ở những trường hợp thực sự gay cấn, trong các tình huống đặc biệt, khi cảm xúc hy vọng kết hợp với các cảm xúc khác sẽ trở thành một loại cảm giác kích thích, tạo nên sự bồn chồn, hưng phấn cao độ. Nếu tình huống tạo cảm xúc này được lặp đi lặp lại, cá nhân sẽ bị nghiện cảm xúc, bị lệ thuộc vào cảm xúc này và luôn tìm cách để có lại nó một lần nữa, nhiều lần nữa.

Trong đời thật, niềm hy vọng được khai thác một cách triệt để cả ở khía cạnh tiêu cực lẫn tích cực:

+ Các loại bài bạc, lô tô, sổ số, cá độ đều được những người có chủ ý kích hoạt cảm xúc và tạo cho công chúng thói quen nghiện cảm xúc [Tham Lam + Hy Vọng] này.

+ Các mẫu quảng cáo thường chỉ ra những viễn cảnh, những cảm xúc tuyệt vời mà cá nhân sẽ có được khi mua và sử dụng sản phẩm hay dịch vụ. Có nhiều loại hình quảng cáo rất tinh tế và sâu sắc, khéo léo tác động vào phần vô thức để tạo ra cảm xúc hy vọng của cá nhân đối với nhãn hiệu được quảng cáo.

+ Các chính sách khen thưởng, các kế hoạch tuyệt vời của những tổ chức, doanh nghiệp cũng là cách tạo ra những niềm hy vọng cho các cá nhân để duy trì sự đoàn kết, kích hoạt sự nỗ lực của nhân viên.

Có được Niềm Hy Vọng là một điều cần thiết để cá nhân dễ dàng chấp nhận những hoàn cảnh khó khăn trong thực tại và tin tưởng, hào hứng hướng đến tương lai.

Tuy nhiên không phải mọi niềm hy vọng đều tốt đẹp. Chúng ta cần phải ý thức điều này.

SỰ HỨNG THÚ

Sự Hứng Thú là trạng thái mà bạn có các cảm xúc tốt của những tác động mới mẻ từ bên ngoài lên não bộ. Bạn sẽ cảm thấy mọi việc đều dễ dàng và thú vị. Đây chính là lúc mà một cá nhân có thể đạt được năng suất cao nhất trong công việc của mình.

Do ảnh hưởng của qui luật Thích Nghi Cảm Xúc, sự hứng thú thường không tồn tại lâu dài. Một nhân viên mới trong công ty thường rất năng nổ, nhưng sau một thời gian ngắn, khi mọi sự đã trở thành quen thuộc, nhân viên đó sẽ rơi vào trạng thái ù lì, chậm chạp và trở nên kém hào hứng với công việc.

Trong gia đình cũng vậy. Khi sự việc diễn ra quá đều đặn và không đổi thì cuộc sống sẽ trở nên buồn tẻ. Trong những điều kiện buồn tẻ này, các cá nhân sẽ rơi vào tình trạng đói cảm xúc. Các em nhỏ sẽ tìm cách chơi bời giải trí thay cho học hành, các ông chồng sẽ bắt đầu chán cơm tìm phở, các bà vợ sẽ bực bội cáu bẳn. Trong các tổ chức, các nhân viên sẽ bắt đầu lo ra, cố tìm những nguồn cảm hứng ở môi trường bên ngoài công việc, qua các cuộc tán dóc, rỗi hơi trên điện thoại, qua hàng giờ đồng hồ chui vào internet để chát-chít, hay chuồn khỏi cơ quan để ra ngoài tìm cảm hứng.

Khi không ý thức được ***tình trạng đói cảm xúc***, chúng ta sẽ đưa ra những biện pháp rất tiêu cực để giải quyết, trấn áp đối tượng bằng cách đe dọa, phạt, kỷ luật mà kết quả là tạo ra thêm rất nhiều vấn đề mới trong khi vấn đề "đói cảm xúc" của các cá nhân thì không hề được quan tâm giải quyết. Nếu tình trạng này liên tục kéo dài, cảm xúc xấu sẽ bị dồn nén dần cho tới khi sự bức xúc lên tới điểm bùng nổ, vượt khỏi ngưỡng kiểm soát của cá nhân và tạo ra những cơn bộc phát tệ hại như bạo lực, cãi vã, trốn tránh trách nhiệm, bỏ việc, bỏ nhà đi bụi,.

Giải pháp duy nhất để tạo nên hứng thú chính là sự ***quan tâm một cách sáng tạo*** đến các cá nhân quanh ta. Chúng ta cần ý thức chủ động và tích cực tạo ra cảm xúc tốt bằng những cách như: thay đổi môi trường, thay đổi không gian sống, làm mới môi trường làm việc như thêm âm thanh, thay ánh sáng,

màu sắc, bố cục sắp xếp, thay đổi các qui trình buồn tẻ bằng những cách thức mới, kích hoạt bằng sự quan tâm, chia sẻ cảm xúc và bằng những thông tin tốt và bằng những niềm hy vọng.

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn nói một lời yêu thương thật chân thành với người thân trong gia đình? Hãy tặng hoa, quà cho nhân viên? Thay đổi, trang trí lại văn phòng? Mời mọi người một bữa ăn trưa? Thông báo một chương trình thi đua với những giải thưởng xứng đáng?...

Sự hứng thú sẽ luôn tồn tại trong một môi trường thực sự năng động và tích cực.

SỰ YÊN TÂM

Cảm xúc yên tâm là một cảm xúc nền tảng mà các cá nhân cần phải đạt được để có một cuộc sống tốt. Sự yên tâm được tạo nên những hiểu biết về các qui luật, các vấn đề đang xảy ra quanh cá nhân. Đây là trạng thái cảm xúc giúp cá nhân giải tỏa được những cảm xúc xấu như lo lắng, sợ hãi.

[Sự Yên tâm] = [Bản lĩnh] + [Sự tự tin]

Sự yên tâm là một lý do tiền đề giúp cá nhân có thể dễ dàng thực hiện được những kế hoạch, những hành động để thỏa mãn một nhu cầu mới nhằm tạo ra các cảm xúc tốt. Nếu không có sự yên tâm, chúng ta sẽ mất đi sự tự tin cần có và dễ dàng mất tinh thần, làm hỏng mọi việc.

Đã có bao giờ bạn thử leo lên đi dọc mép tường trên tầng ba của toà nhà mà không cần dây bảo hiểm? Nếu giả sử là bạn dám leo lên để đi thì liệu bạn sẽ đi được bao xa?

Rất ít người có thể tự tin thực hiện hành động trên đây. Điểm mấu chốt là nỗi sợ hãi bị ngã chết người đã làm chúng ta không giữ nổi bình tĩnh. Khi không còn sự yên tâm và mất đi sự tự tin thì chúng ta sẽ dễ dàng làm hư hỏng mọi việc. Khi không duy trì được trạng thái cảm xúc tự tin và chuyển sang các trạng thái như lo sợ, nóng giận, đau khổ,. thì khả năng tỉnh táo kiểm soát hành vi của cá nhân sẽ bị giảm sút nghiêm trọng.

Nếu giả sử là bạn được đeo một dây đai an toàn và được người khác giữ chắc, bảo đảm là bạn không thể bị ngã, bạn sẽ dễ dàng và rất yên tâm khi leo lên đi trên mép bờ tường. Nếu thần kinh của bạn vững, bạn có thể đi được những đoạn dài.

Sau khi bạn đã được đeo dây an toàn và đã có sự yên tâm là mình không thể ngã được, lúc này thậm chí nếu người giữ dây an toàn có thả lỏng hoàn toàn đầu dây trong tay họ thì bạn vẫn rất tự tin mà thực hiện hành động mạo hiểm.

Trong tập truyện Tam Quốc Chí, quân sư Khổng Minh của nước Thục bị mắc kẹt ở trong thành cùng với hơn một chục tên lính hầu và phải đối địch với 10 vạn quân của Tư Mã Ý. Với bản lĩnh và khả năng ứng biến phi thường, Khổng Minh đã ra lệnh mở toang cửa thành và lên lầu cao ngồi thư thả ngắm nhìn. Bằng năng lực kiểm soát một cách tuyệt vời các cảm xúc của mình, Khổng Minh đã tạo nên sự yên tâm cho toàn bộ lính hầu và làm cho Tư Mã Ý cùng 10 vạn quân phải hoảng hồn bỏ chạy vì sợ trúng kế độc.

Để giữ được sự yên tâm cho bản thân trong mọi tình huống, cá nhân phải có một nghị lực, một bản lĩnh chịu đựng cảm xúc xấu ở mức cao. Đây cũng chính là yêu cầu hàng đầu đối với một người lãnh đạo, một chủ gia đình, hay người điều hành quản lý doanh nghiệp.

SỰ HY SINH

Sự hy sinh là một trong những hành động tuyệt vời nhất mà thường chỉ các động vật cấp cao mới có.

Bản chất của sự hy sinh là chấp nhận, chịu đựng các cảm xúc xấu, thậm chí ở mức xấu nhất là cái chết của bản thân để cho các cá thể khác được tồn tại, cá nhân chấp nhận nhường cho các cá thể khác được có những điều kiện tốt hơn để họ có được nhiều cảm xúc tốt hơn.

Sự hy sinh có một ý nghĩa rất lớn trong việc phát triển nhân cách của con người.

Ở mọi thời đại, cũng như trong tất cả các loại sử sách, sự hy sinh là một đức tính cao cả và luôn được ca ngợi, vì đây chính là biện pháp tốt nhất để duy trì sự phát triển của giống nòi, của dân tộc, gia đình hay tổ chức.

Không nên lầm lẫn sự hy sinh với "Sự Nhịn Nhục". Sự hy sinh là một quyết định chấp nhận chịu đựng các cảm xúc xấu hoàn toàn tự nguyện vì mục đích tốt đẹp và tạo ra những cảm xúc tốt. Còn "Sự Nhịn Nhục" làm cá nhân chịu bị ép buộc, phải chịu đựng các cảm xúc xấu như chấp nhận mất mát, bị tổn thương, bị nhục mạ,. mà kết quả nếu không giải tỏa được các cảm xúc, bị nhịn nhục thì những cảm xúc xấu này sẽ bị dồn nén và biết thành "Sự Thù Ghét".

SỰ DŨNG CẢM

Đây là trạng thái cảm xúc khi mà cá nhân dám đối mặt với các hoàn cảnh khó khăn nguy hiểm - tức các tác nhân tạo nên những cảm xúc rất xấu. Cá nhân dám chấp nhận sự hy sinh để nỗ lực tạo nên các điều kiện tốt đẹp hơn, các cảm xúc tốt đẹp cho chính mình và cho người khác.

[Dũng cảm] = [Bản lĩnh cao độ] + [Niềm tự hào] + +[Kích hoạt] + [Hy sinh] + [Khát vọng]

Sự dũng cảm luôn là điểm khởi đầu cho những thay đổi lớn về bản lĩnh và sự tự tin của cá nhân. Sự dũng cảm sẽ mang lại những cảm xúc tốt từ những niềm tự hào sau đó. Tuy nhiên, cần phân biệt rõ giữa sự dũng cảm với sự chơi trội, khi một cá nhân thực hiện những hành động phi thường chỉ với mục đích khoe mẽ, chỉ để nâng cao uy tín của cá nhân.

Sự dũng cảm luôn bắt nguồn từ mục đích hành động vì lợi ích của người khác, hoặc của cộng đồng. Trạng thái cảm xúc dũng cảm luôn rất cần thiết để tạo nên những thay đổi lớn lao cho xã hội, cho tổ chức và cho bản thân cá nhân. Trong một quốc gia mà các cá nhân lãnh đạo dám thể hiện sự dũng cảm quên mình, phấn đấu hoặc hy sinh vì lợi ích của dân tộc thì sẽ tạo nên được những làn sóng sức mạnh tinh thần vô địch, có thể dời non, lấp bể, hay đạt được những kỳ tích trong công cuộc phát triển và xây dựng quốc gia.

SỰ THA THỨ

Sự tha thứ là một trạng thái cảm xúc khi cá nhân đã bị sự thiệt hại, bị tổn thương bởi những tác nhân do đối tượng gây ra. Đồng thời, các cá nhân quyết định chấp nhận những cảm xúc xấu này để mong cho mọi việc trở nên tốt đẹp hơn. Đây là một trạng thái cảm xúc tốt giúp giải tỏa các cảm xúc xấu cho người khác và cho chính bản thân cá nhân.

[Sự tha thứ] = [Sự hy sinh] + [Tình bạn] <+ [Khát vọng]

Nếu có ai đó làm hại bạn, gây cho bạn những thiệt hại về vật chất hoặc những tổn thương về tinh thần thì bạn sẽ làm gì?

Có hai cách phản ứng thông thường: hoặc là chúng ta sẽ trả đũa bằng những hành động tương tự và hơn thế nữa, để khai mào cho một cuộc chiến. Hoặc là chúng ta sẽ chấp nhận cắn răng chịu đựng, chờ ngày phục thù.

Theo tư tưởng của hai tôn giáo lớn là Đạo Phật và Đạo Thiên Chúa, chúng ta nên chấp nhận tha thứ cho kẻ đã làm ta bị tổn hại.

Do thiếu sự giải thích nên chúng ta rất khó có thể chấp nhận được những lời khuyên trên đây.

Khi chúng ta bị nhận một cảm xúc xấu. Nếu chúng ta đáp trả bằng một cảm xúc xấu khác là chúng ta đã tuyên bố chiến tranh với kẻ ác kia và kết quả của cuộc chiến sẽ là đẫm máu. Nếu chúng ta cam chịu một cách thụ động, tương đương với việc chúng ta thừa nhận mình là một kẻ bại trận, chấp nhận vai trò thống trị của kẻ ác.

Theo qui luật cân bằng cảm xúc, sự tha thứ một cách tích cực của chúng ta đối với kẻ ác sẽ là một hành động dũng cảm, sẽ có thể kích hoạt được những tâm hồn đen tối nhất.

Vậy sự tha thứ tích cực là gì?

Khi chúng ta chấp nhận chịu đựng một cách thụ động, kẻ ác sẽ hiểu là chúng ta yếu hèn, không có bản lĩnh và không dám phản ứng. Cách phản ứng tích cực là chúng ta không hề sợ hãi, rất bản lĩnh và tự tin thông báo cho kẻ ác biết về những thiệt hại do hắn gây ra, tạo cho hắn phải ý thức về những cảm xúc xấu do hắn tạo ra mà chúng ta phải gánh chịu.

Đối với một thiểu số những kẻ bệnh hoạn về cảm xúc thì sự tha thứ của chúng ta là vô nghĩa, nhưng với đa số những người bình thường. Sự tha thứ tích cực của chúng ta sẽ là một hành động cao thượng và làm cho họ phải hối hận về những điều xấu mà họ đã tạo ra. Sự tha thứ tích cực sẽ biến cảm xúc xấu mà chúng ta phải chịu đựng thành một món nợ cảm xúc cho đối phương. Họ sẽ cảm thấy phải làm một điều tốt đẹp nào đó để bù vào những thiệt hại mà chúng ta đã phải chịu. Nếu chúng ta có đủ hiểu biết và bản lĩnh thì đây chính là cơ hội để tạo nên mối quan hệ hợp tác tốt với đối tượng.

Do vậy, cần ý thức để làm cho sự tha thứ của chúng ta không trở thành vô nghĩa.

II/ CÁC TRẠNG THÁI CẢM XÚC XẤU

SỰ SỢ HÃI

Sự sợ hãi chính là trạng thái cảm xúc rất xấu được tạo ra do cá nhân rơi vào các tình huống nguy hiểm đến tính mạng hoặc danh dự cá nhân.

Theo bản năng, sự sợ hãi chính là cơ chế giúp cá nhân lập tức tạo nên phản xạ có điều kiện nhằm bảo đảm sự tồn tại sống còn của cơ thể.

[Sự sợ hãi] = [Sự thiếu hiểu biết] + [Kém Bản lĩnh]

(tức mất khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân)

Sự sợ hãi luôn là nguyên nhân tạo ra các cảm xúc kích thích ở mức cao. Đối với các loài động vật, sự sợ hãi là một cơ chế bảo vệ. Đối với con người, sự sợ hãi vẫn còn giúp ích rất nhiều cho cá nhân. Nó giúp cho cá nhân luôn năng động, cơ thể luôn căng ra và phản ứng với tốc độ cao nhất. Nếu sự sợ hãi đi kèm theo cảm xúc tò mò sẽ tạo ra một cảm xúc kích thích ghê gớm. Bạn có thể thấy không phải vô tình mà những chuyện kinh dị lại thu hút được đông đảo người quan tâm đến như vậy.

Một biến thái khác của sợ hãi là trạng thái lo lắng.

LO LẮNG chính là sự sợ hãi ở cấp độ thấp, khi mức độ nguy hiểm còn thấp và cá nhân vẫn còn có khả năng kiểm soát được tình huống.

Cùng với cảm giác sung sướng, các cảm xúc lo lắng sợ hãi là hai hai động lực chính thúc đẩy và điều khiển các hành vi của chúng ta.

Khi chúng ta lo lắng, các cơ chế phản ứng của cơ thể luôn hoạt động ở mức cao. Các cơ sẽ được tập trung phát triển. Ngược lại, các mô mỡ thừa sẽ được cơ thể chuyển hóa bớt thành năng lượng, tạo điều kiện cho cá thể có khả năng phản ứng linh hoạt hơn.

Từ xa xưa con người đã phát hiện ra cơ chế tránh né các cảm xúc xấu này của cá nhân. Các giới cầm quyền, những người lãnh đạo trong các tổ chức đều áp dụng dạng cảm xúc xấu để trấn áp, đe dọa các cá nhân, áp đặt để các cá nhân tuân theo những luật lệ và những qui định. Bất kể là trong môi trường gia đình, công sở hay xã hội đều có những hình phạt từ thấp đến cao để các cá nhân phải ý thức, sợ hãi và tuân thủ luật lệ do xã hội đặt ra.

Trong quản lý, mọi người thường hay dùng khái niệm củ cà rốt và cái roi (đối với con lừa) để mô tả 2 cơ chế kích hoạt các cá nhân trong xã hội. Có thể so sánh cơ chế kích hoạt cá nhân nỗ lực phấn đấu để đạt được các phần thưởng - tương tự dùng củ cà rốt để dẫn dụ con lừa, còn dùng cái roi đối với con lừa là tương tự như cách qui định ra các loại hình phạt để đe dọa, tạo ra nỗi sợ nhằm ngăn chặn cá nhân không được vi phạm luật lệ.

Thực tế đã chứng minh rằng nếu chỉ một áp dụng một cơ chế đơn lẻ sẽ không thể tạo ra sự kích hoạt được cá nhân một cách bền vững. Chắc chắn sẽ tạo ra các vấn đề lớn nếu chỉ duy trì một cơ chế

duy nhất. Nếu chỉ áp dụng cơ chế đe dọa thì cá nhân sẽ có những phản ứng tiêu cực và sẽ bị tác động xấu, luôn phải đối phó với sự sợ hãi và kết quả sẽ không kích hoạt được nội lực cũng như tính sáng tạo của cá nhân.

Trong môi trường gia đình, nếu chỉ dùng biện pháp đe doạ, phạt, roi vọt thì tâm lý trẻ nhỏ sẽ bị ảnh hưởng, góp phần tạo nên nhân cách xấu, tạo xu hướng lạm dụng bạo lực ở tính cách của trẻ sau này

Cần hết sức cẩn thận trong việc áp dụng nỗi sợ hãi trong việc đe dọa và áp đặt luật lệ cho người khác.

SỰ THẤT VỌNG

Khi mà cá nhân đã nỗ lực để thực hiện mục tiêu, mong tạo ra được những cảm xúc tốt nhưng không đạt được. Với những kết quả không như mong muốn, cá nhân cảm thấy nản chí và đành chấp nhận chịu đựng các cảm xúc xấu do vấn đề tồn đọng tạo ra.

[Sự Thất Vọng] = [Khát Vọng] + [Sự Thất bại] + [Sự nản chí]

Thất vọng là một trạng thái cảm xúc xấu. Ở hướng chủ động, sự thất vọng sẽ là tiền đề tạo nên cảm xúc giận dữ, theo hướng bị động, sự thất vọng sẽ là điều kiện tạo nên tâm trạng chán nản, suy sụp tinh thần của cá nhân.

SỰ CHÁN NẢN

Trong một khoảng thời gian mà não bộ đã thích nghi toàn phần với các tác động, mọi việc trở nên quen thuộc và não bộ trở về trạng thái thụ động. Trạng thái chán nản sẽ xảy ra khi cá nhân đã nỗ lực nhiều lần mà không giải quyết được vấn đề, hoặc rơi vào các tình huống phải thực hiện lặp đi lặp những công việc nhàm chán mà cá nhân không có đủ khả năng hoặc có đủ bản lĩnh để thoát ra.

Khi rơi vào tình trạng cảm xúc này cá nhân mất hết hứng thú với mọi thứ xung quanh và sẽ có thái độ bất lực.

[Sự chán nản] = [Kém bản lĩnh] + [Sự thất vọng]

SỰ GIẬN DỮ

Sự giận dữ là một trạng thái bùng nổ cảm xúc. Khi các hoóc-môn tạo cảm xúc thất vọng tăng cao vượt ngưỡng kiểm soát của bản thân, cá nhân bị kích hoạt đến mức cao độ và sự bùng nổ cảm xúc xảy ra. Cá nhân sẽ hành xử theo bản năng để giải toả các bức xúc bằng cách thực hiện các hành động dữ dội như gào thét, đập phá, thể hiện những hành vi bất bình thường chợt xuất hiện trong đầu, hoặc thực hiện các hành động trả đũa đã được dự tính trước đó.

[Sự giận dữ] = [Sự thất vọng] + [Sự bùng nổ cảm xúc]

Trong hầu hết các trường hợp, sự giận dữ luôn tạo ra những vấn đề lớn cho cả bản thân cá nhân lẫn cho người khác. Sự giận dữ còn là một dạng stress ở mức cao nhất. Nếu không được giải toả, sự giận dữ sẽ làm tổn hại nặng nề sức khoẻ của cá nhân, về thể lực lẫn trí lực của cá nhân.

SỰ CAY CÚ

Khi cá nhân có một nhu cầu và phấn đấu để được thỏa mãn, nhưng ngoại cảnh không cho phép, hoặc sự việc đã xảy ra nhưng kết quả không thuộc về cá nhân mà lại thuộc về các cá nhân khác. Cá nhân bị rơi vào trạng thái thất vọng.

Trong trường hợp cá nhân nuối tiếc, tiếp tục suy nghĩ về sự việc, so sánh ở khía cạnh hẹp về sự thiệt thòi, về sự không công bằng theo tiêu chí ích kỷ của mình, cảm xúc thất vọng công với cảm xúc nuối tiếc sẽ tạo nên trạng thái cảm xúc cay cú.

[Sự cay cú] = [Sự thất vọng] + [Sự nuối tiếc] + [Sự thù ghét]

Cay cú là một trạng thái cảm xúc xấu cho cá nhân. Nó sẽ tạo nên một lăng kính cảm xúc xấu, làm

cản trở cá nhân có được một cái nhìn khách quan về sự việc. Trong nhiều trường hợp, khi cảm xúc cay cú được tích lũy nó sẽ tạo ra cảm xúc căm thù.

SỰ THÙ GHÉT

Sự thù ghét chính là trạng thái cảm xúc tiêu cực ngược chiều của tình thương. Ở trạng thái này, cá nhân có một niềm tin rất rõ ràng rằng đối tượng kia là một nguồn cảm xúc xấu. Vì vậy, Cá nhân tự cam kết là một nguồn tác nhân tạo cảm xúc xấu cho đối tượng. Dựa trên qui luật vay trả cảm xúc, do cảm nhận là đối tượng đã tạo cảm xúc rất xấu cho cá nhân, đối tượng đang mắc nợ cảm xúc nhưng không trả, hoặc không muốn trả. Do vậy, cá nhân sẽ tìm cách tạo lập lại sự công bằng.

[Sự thù ghét] = [Sự nhịn nhục] + [Khóa cảm xúc] + [Nguồn cảm xúc xấu cho đối tượng]

NỖI BUỒN

Trong các dạng cảm xúc, Nỗi Buồn là một dạng cảm xúc đặc biệt. Ngược lại với tâm trạng hứng thú, mỗi buồn làm cho cá nhân rơi vào một tình trạng trì trệ. Bản chất của nỗi buồn là sự pha tạp rất nhiều dạng cảm xúc khác nhau. Mức độ và cách cảm nhận của cá nhân về nỗi buồn sẽ tùy vào từng trường hợp mà loại cảm xúc nào được trộn vào. Có thể là Sự thất vọng, sự tiếc nuối, sự đau khổ, sự ăn năn hối hận, sự hẫng hụt do tình trạng nghiện cảm xúc nhưng không được đáp ứng, tình thương+ sự hận thù, tình yêu đơn phương,.

Nếu nỗi buồn bắt nguồn từ tình yêu, từ sự nhớ mong, sự tiếc nuối và sự đau khổ, khi ở một mức độ nhẹ sẽ trở thành một tác nhân kích thích, tạo ra tình trạng nghiện cảm xúc.

Dựa vào tính chất này, rất nhiều tiểu thuyết truyện, phim ảnh đã được con người viết ra nhằm mục đích cung cấp cho khác giả cảm xúc buồn. Những tác phẩm có khả năng tạo ra sự đồng cảm và nỗi buồn thường sẽ trở nên nổi tiếng và dễ thu hút được sự chú ý của con người.

SỰ ĐAU KHỔ

Đây chính là loại cảm xúc xấu tác động mạnh và trực tiếp vào cơ quan cảm nhận của não bộ. Trong trạng thái này, các loại hoóc-môn và các chất sinh hoá gây tác động xấu, tiêu diệt các tế bào cảm nhận, tạo nên cảm giác đau đớn tương tự như cơ thể bị tổn thương do các tác động từ bên ngoài.

Sự đau khổ luôn là điểm khởi đầu cho một sự tổn thương, một sự thất bại của cá nhân. Khi sự đau khổ xảy ra trong tình huống đi kèm với cảm xúc tốt như tình thương, hay tình bạn, sự đau khổ sẽ chuyển sang hướng nhẫn nhục và đau khổ chịu đựng. Nhưng nếu đi cùng với sự cay cú hay thù ghét, sự đau khổ sẽ kích hoạt cho các phản ứng trả thù.

Tóm lại sự đau khổ là một trạng thái cảm xúc có khả năng kích hoạt cá nhân hành động để giải toả nỗi đau của mình.

- 36 -

NHỮNG TRỤC TRẶC VÀ SỰ LỆCH LẠC VỀ CẢM XÚC

Là một người bình thường, chúng ta cần phải có khả năng yêu thương đồng loại của mình.

Khi một cá nhân có những biểu hiện lệch lạc về tâm lý, cá nhân sẽ mất khả năng đồng cảm, mất khả năng chia sẻ cảm xúc với người khác. Điều này dẫn đến việc cá nhân chỉ còn biết quan tâm tới cảm xúc của riêng bản thân. Cá nhân sẽ đi ngược lại qui ước chung của xã hội, tự tạo cho mình cảm xúc tốt bằng cách gây hại, tạo ra cảm xúc xấu cho người khác. Khi có điều kiện lặp đi lặp lại các cảm xúc lệch lạc này, sau một thời gian, cá nhân sẽ cảm thấy dễ chịu và sẽ bị lệ thuộc vào những cảm xúc xấu này. Đây là một dạng đặc trưng của thói quen bị lệ thuộc vào các cảm xúc bệnh hoạn.

Sau đây là một số cảm xúc lệch lạc tiêu biểu:

LƯỜI BIẾNG

Lười biếng là một thói quen xấu của con người. Bắt đầu từ các cảm nhận về sự ích kỷ của bản

thân. Cá nhân luôn tìm cách tránh né các công việc đòi hỏi phải nỗ lực để tìm những cảm xúc tốt qua việc đùn đẩy được công việc và trách nhiệm cho người khác.

Khi cá nhân đã buông lỏng sự kiểm soát lý trí, cá nhân bị lệ thuộc vào cảm giác dễ chịu từ thói quen thụ động, chỉ muốn hưởng thụ những điều kiện có cảm xúc tốt do người khác tạo ra.

Từng bước một, cá nhân sẽ mất hết ý chí và trở thành một kẻ bạc nhược, không còn khả năng điều khiển được bản thân mình. Cá nhân sẽ phải sống lệ thuộc hoàn toàn vào người khác. Nếu không được cải tạo để thay đổi thói quen, cá nhân sẽ tiếp tục trở nên bạc nhược để mất luôn lòng tự trọng. Đây là điểm khởi đầu cho giai đoạn tệ hại nhất của con người. Do không còn năng lực để tự tồn tại, cá nhân bắt đầu làm những việc bất nhân, bất nhẫn, lừa thầy, phản bạn, dối trên gạt dưới, vi phạm pháp luật, chà đạp lên người khác,. để tìm mọi cách thỏa mãn được những nhu cầu của mình mà không cần phải nỗ lực làm việc.

[Lười biếng] = [Sự bạc nhược tinh thần] + [Sự lệ thuộc vào một số hoàn cảnh xấu] + [Chối bỏ trách nhiệm] + [Mất lòng tự trọng

Sự lười biếng của cá nhân còn xuất phát từ những cảm xúc xấu có được, thông qua các kinh nghiệm của bản thân. Khi các cá nhân rơi vào trạng thái thụ động, sự e ngại phải chịu đựng các cảm xúc xấu, phải cố gắng làm những việc bị ép buộc theo trách nhiệm, sẽ tạo cho cá nhân tâm lý muốn chối bỏ trách nhiệm, ùn đẩy cho người khác.

Để cá nhân thoát khỏi trạng thái lười biếng, chúng ta phải có các biện pháp tác động vào cá nhân thông qua việc thay đổi, cải thiện môi trường làm việc, thay đổi qui trình làm việc hoặc thay đổi nhận thức của bản thân cá nhân.

Cần phải thiết lập một chế độ sinh hoạt có thể tạo ra nhiều cảm xúc tốt, tạo ra những cảm xúc hứng thú theo một kế hoạch đã định trước để kích hoạt sự hoạt động của cá thể lười biếng, và qua đó xây dựng nên các kinh nghiệm cảm xúc mới.

Cần phải xây dựng một hệ thống mục tiêu với các hệ qui chiếu cảm xúc mới nhằm giúp cá nhân thay đổi cách nghĩ, thoát khỏi sự lệ thuộc vào các hoàn cảnh xấu để cá nhân trở nên năng động, hành xử theo các tình huống đúng và phù hợp với cộng đồng.

ĐỘC ÁC

Độc ác là một trạng thái bệnh lý cảm xúc rất xấu. Nếu đối với người bình thường, việc tạo cho người khác cảm xúc tốt sẽ mang lại hạnh phúc và niềm vui, thì ngược lại, đối với người độc ác, trạng thái cảm xúc độc ác sẽ giống như một bộ lọc đảo chiều. Các cảm xúc tốt của người khác sẽ làm họ khó chịu. Và ngược lại, họ sẽ vô cùng sung sướng khi thấy người khác phải chịu đau khổ. Các cơ chế cảm nhận và tạo cảm xúc của người độc ác trở nên hoàn toàn lệch lạc. Do vậy, cách hành xử của họ sẽ trở thành mối đe doạ cho những người xung quanh.

Trong xã hội của những nước phát triển phương tây, luật pháp đã rất ý thức trong việc bảo vệ cho công dân của mình tránh bị tổn thương về tâm lý. Tuy nhiên, việc xử lý và chữa trị những cá nhân với tâm lý độc ác vẫn còn rất nhiều vấn đề và chưa có một giải pháp chữa trị triệt để.

Không chỉ đơn thuần là dùng luật pháp và nhà tù, các cá nhân có những cảm xúc độc ác cần được chữa trị và điều chỉnh lại những lệch lạc tâm lý. Cần có các biện pháp chữa trị giúp định nghĩa lại các cảm xúc lệch lạc và điều chỉnh lại cơ chế cảm nhận bệnh hoạn của cá nhân bằng những liệu pháp sốc. Cần phải làm cho cá nhân ý thức được hậu quả của những hành động tàn ác do chính họ tạo ra cho người khác.

THAM LAM

Tham lam là một khuynh hướng cảm xúc xấu mà mọi người đều có. Cơ chế của trạng thái cảm xúc này bắt nguồn từ những ý nghĩ lệch lạc về cách duy trì sự tồn tại của bản thân. Cá nhân muốn giành lấy mọi thứ từ người khác để đảm bảo cho bản thân có thêm lợi thế tồn tại trong môi trường sống. Tính

tham lam thường khởi đầu bằng sự ích kỷ - tức tình trạng cố tình không thèm hiểu, không để ý tới cảm xúc của người khác. Cá nhân chỉ biết có duy nhất bản thân mình và tìm cách tạo riêng cho bản thân mình những điều kiện thuận lợi qua việc chiếm đoạt và cướp lấy những thứ sẽ thuộc về người khác, do người khác làm ra, hoặc đúng ra người khác phải được hưởng.

Tham lam là một trạng thái tâm lý bệnh hoạn và nguy hiểm. Từng nấc một, lòng tham khi được thỏa mãn, cùng với cơ chế thích nghi cảm xúc sẽ làm cho cá nhân mất hết lý trí và mất ý thức về những việc rất tồi tệ mà họ thực hiện. Bất kể là tham lam vật chất như bài bạc, tham nhũng, nhận hối lộ, tranh giành tài sản, lừa đảo đối tác để giành phần hơn,.. hoặc là tham về các giá trị tinh thần như tranh công lao, giành chức vị, lừa người khác để có được lòng tin, được sự kính trọng của mọi người,. nó sẽ thúc đẩy cá nhân tiến tới chỗ mất hết tính người, sẵn sàng tàn hại người khác, vi phạm luật lệ, gây ra những hiểm họa cho cả cộng đồng để đạt được mục đích thỏa mãn lòng tham của mình.

Với tiêu chí là duy trì sự công bằng, các luật lệ của xã hội được đặt ra để trừng trị và ngăn chặn khuynh hướng này phát triển. Toà án, nhà tù và các loại hình phạt được đặt ra cũng chính là mục đích ngăn chặn khuynh hướng tâm lý bệnh hoạn này.

BẦN TIỆN (KEO KIỆT)

Bần tiện là một dạng thụ động của sự tham lam.

Trong cuộc sống luôn có hai khuynh hướng nỗ lực của cá nhân. Khuynh hướng đầu là cá nhân sẵng sàng chấp nhận đầu tư các chi phí vật chất, thời gian hay tinh thần để mong thu được những cái lớn hơn. Khuynh hướng thứ hai là cá nhân mong muốn tiết kiệm, cố gắng không bị tốn kém để có thể tiết kiệm được thêm nhiều hơn một chút.

Trạng thái bần tiện rơi vào khuynh hướng thứ 2. Ở mặt lợi, bần tiện giúp cá nhân tích lũy được nhiều thứ. Sự bần tiện sẽ tạo cho cá nhân cảm xúc tốt từ việc tiết kiệm của mình, thấy mình khôn hơn, được nhiều hơn người khác.

Tuy nhiên, bản tính bần tiện sẽ làm cho người khác khó chịu vì cá nhân đã tự tách mình ra khỏi xã hội với cách sống keo kiệt của mình, tạo ra sự kinh bỉ từ các cá nhân khác. Kết cục là cá nhân sẽ bị cách ly với cộng đồng, thiếu sự cảm thông với người khác.

Các cá nhân bần tiện sẽ luôn không có được sự tôn trọng của người khác. Theo luật nhân quả, bản thân họ, gia đình hoặc con cái họ sẽ phải chịu đựng những cảm xúc rất xấu do tính cách của họ tạo ra.

LOẠN LUÂN

Các trường hợp loạn luân xảy ra thường là do thú tính, sự bạc nhược và sự ích kỷ của cá nhân, khi mà ý chí của họ quá thấp kém, nhân cách, bản lĩnh của họ không đủ hay không thể thiết lập được các cảm xúc tính dục với người khác giới bên ngoài phạm vi gia đình. Khi không có bản lĩnh và thiếu hiểu biết, các cá nhân sợ hãi, không dám tiếp xúc với người khác giới. Mặt khác do tình thương trong gia đình, cá nhân có các cơ hội tiếp xúc thân thể với chính người khác giới cùng huyết thống. Trong tâm trạng bị dồn nén bản năng tình dục đến mức cao độ, thay vì tìm cách ý thức giải tỏa cảm xúc của mình hướng ra ngoài phạm vi gia đình, các cá nhân lại tiếp tục kích hoạt não bộ bằng những ý nghĩ bệnh hoạn, kích thích những cảm xúc bản năng của thú vật từ những tiếp xúc, đụng chạm với người trong huyết thống. Khi thành phần các hooc-môn dâng cao trong não, đến một ngưỡng mà não bộ mất khả năng kiểm soát, sự bùng nổ cảm xúc sẽ làm cá nhân bộc phát hành vi để thỏa mãn những ham muốn tội lỗi của mình.

Trong gia đình, nếu cha mẹ vô học hoặc bị lệch lạc về tâm lý, con cái không được giáo dục đầy đủ về các mối quan hệ giới tính, sẽ rất dễ gây ra các biểu hiện giới tính bệnh hoạn. Có một trường hợp xảy ra tại một thành phố lớn ở miền Nam năm 1979. Trong một gia đình không có cha, chỉ còn mẹ, một anh trai 18 và em gái 16 tuổi. Người mẹ luôn đi buôn xa. Cậu con trai quá bức xúc tính dục đã cưỡng ép em gái. Sau một thời gian, khi phát hiện cô em gái có thai, mọi người tra khảo nhưng cô em gái

nhất quyết không khai ra ai là cha đứa bé. Cậu anh trai sau nhiều tháng dằn vặt, quá đau khổ, hối hận, đã uống thuốc ngủ tự tử.

Trong cuộc sống tự nhiên, do cường độ và mức độ khoái cảm đạt được từ các quan hệ tình dục là mức độ cao nhất mà con người có thể có được, nên các hành vi nhằm thoả mãn cảm xúc tính dục luôn là nhu cầu rất lớn của cá nhân. Tuy nhiên do sự bưng bít thông tin, do thái độ mắc cỡ, nhu nhược, đạo đức giả hay thái độ kỳ thị của mọi người mỗi khi đề cập đến vấn đề tình dục đã làm cho một số lớn các thanh niếu niên có cái nhìn lệch lạc và sự hiểu biết không đầy đủ về tình dục. Trí tưởng tượng và sự suy nghĩ lệch lạc sẽ đẩy các bạn trẻ đến những hành động tự phát mà hậu quả cuối cùng sẽ do chính bản thân các em và cả gia đình phải gánh chịu.

PHẢN BỘI

Cũng tương tự như tham lam, phản bội là trạng thái cảm xúc được tạo nên từ rất nhiều nguyên nhân cảm xúc khác nhau, nhưng thường là gắn với sự ích kỷ của cá nhân.

Bản chất của sự phản bội là hành động có hại, phá vỡ các cam kết, đi ngược lại những thỏa thuận mà cá nhân đã cam kết và làm tổn hại cho những người đang hợp tác, đang hành động cho lợi ích của cá nhân đó. Hành động này chuyển cá nhân từ việc là người đứng về lợi ích của "phe ta" trở thành kẻ thù đối địch.

Tùy theo các hoàn cảnh, các mối quan hệ mà sẽ có các dạng phản bội khác nhau: phản bạn, phản thầy, bội tình, bội ước, phản lại lợi ích tập thể,.

Có hai dạng phản bội khác nhau: 1- Phản bội chủ động, do chủ ý của cá nhân vì ích lợi của bản thân. 2- Phản bội bị động, do bắt nguồn từ những sơ xuất, những hoàn cảnh ép buộc, do sự bạc nhược ý chí mà cá nhân đành thực hiện, mặc dù trong thâm tâm bản thân cá nhân không hề muốn.

Tuy nhiên, dù là loại nào thì sự phản bội cũng luôn tạo cho cá nhân tâm trạng lo sợ bị xử lý khi sự việc bại lộ. Do lo lắng và không có đủ bản lãnh, không có giải pháp khác nên sự phản bội của cá nhân thường cũng là hành động khởi điểm tạo ra một chuỗi các hành vi lừa dối khác.

Chúng ta cũng có thể hiểu rằng Sự Lừa Dối chính là một loại hành vi che đây Sự Phản Bội của cá nhân.

Ở bất kỳ xã hội nào hay bất kỳ thời đại nào, sự phản bội cũng bị lên án mạnh mẽ. Tùy theo các mức độ bị tổn thương mà cộng đồng sẽ phản ứng và xử lý cá nhân phản bội theo những mức độ khác nhau mà hình phạt nặng nhất là tử hình.

- 37 -
THÍCH VI PHẠM NHỮNG ĐIỀU CẤM KỴ - ĐÂU LÀ NĂNG LỰC Ý CHÍ CỦA CON NGƯỜI ?

Để tạo nên một xã hội tốt đẹp và ổn định, con người đã thiết lập ra rất nhiều qui định, qui ước, luật lệ để ngăn cản các cá nhân có những hành động sai trái, giảm bớt những nguy cơ làm ảnh hưởng xấu đến cộng đồng.

Một vài luật lệ qui định về an toàn giao thông như không vượt đèn đỏ, qui định của xã hội như không phóng uế nơi công cộng, qui định của tôn giáo như không ăn thịt cầy, qui định pháp luật như không ăn cắp. Có rất nhiều điều cấm kỵ mà chúng ta cần phải tuân thủ.

Bắt nguồn từ các bản năng tiềm ẩn trong mỗi người, con người luôn có xu hướng hành vi giống như các loài động vật khác: các cá nhân sẽ tìm kiếm để thoả mãn những điều kiện mang lại cho bản thân nhiều cảm xúc tốt và tránh né những cảm xúc xấu.

Các thí nghiệm trên loài vật chứng minh rằng nếu có điều kiện, các con vật sẽ ăn, uống những thứ cho chúng các cảm giác khoái khẩu, bất kể những thức ăn hay đồ uống này sẽ nhanh chóng kết liễu cuộc đời của chúng.

Chuyện cũng xảy ra tương tự ở con người. Rất nhiều người đã chết vì tiêm chích ma tuý quá liều. Hàng tỷ người đang tự đầu độc mình bằng khói thuốc lá và bia rượu.

Điểm khác biệt giữa con người và con vật là chúng ta có khả năng tự kiểm soát bản thân trước nhưng cám dỗ độc hại. Chúng ta có một khả năng tự chủ và điều khiển bản thân là Năng lực Lý trí (Spiritual Intelligent). Năng lực Lý trí giúp tạo nên bản lĩnh của cá nhân và được đo bằng chỉ số lý trí của cá nhân SQ - Spiritual Quotient.

Tất cả đều do sự hấp dẫn từ các cảm xúc tốt mà cá nhân sẽ có được, dù biết rõ là hành vi sắp thực hiện sẽ gây hại cho bản thân.

Một mặt cá nhân biết là không được phép hoặc không nên làm, mặt khác cá nhân lại thấy có thể dễ dàng vi phạm để thoả mãn nhu cầu về cảm xúc tốt nhất thời. Sự xung đột giữa việc muốn có cảm xúc tốt và lo ngại sẽ phải gánh chịu hậu quả xấu nếu cá nhân vi phạm luật lệ sẽ tạo cho cá nhân cảm giác bị kích thích, bị bức xúc, khát khao, mong muốn.

Khi cá nhân là một người thiếu bản lĩnh và thiếu hiểu biết, cá nhân sẽ hành xử theo bản năng giống như loài vật. Cá nhân sẽ vi phạm các qui định để mong có được những cảm xúc tốt nhất thời này mà không thèm quan tâm chuyện gì sẽ xảy ra sau đó.

Có một công thức để làm giàu mà rất nhiều người biết: Khi bạn làm được 10 đồng. Nếu bạn chỉ tiêu xài 9 đồng và tiết kiệm 1 đồng thì bạn sẽ trở nên rất giàu có.

Lý thuyết là như vậy, nhưng trong đời thật đâu có mấy ai thực hiện được điều này.

Từ các sự việc trên, chúng ta có thể kết luận rằng luôn tồn tại hai nhóm cảm xúc tốt và cảm xúc xấu đối chọi với nhau. Các cảm xúc tốt sẽ là thứ mà con người cần có, tuy nhiên bạn cần ý thức về cái giá phải trả cho một cảm xúc tốt cần có. Đừng chết vì một sự mê hoặc của một cảm xúc nhất thời.

Tuỳ vào vốn kinh nghiệm đối ứng và năng lực lý trí của bản thân, các cá nhân sẽ phải tự kiểm soát và lựa chọn cho mình những hành vi phù hợp trong mối tương quan giữa lợi ích bản thân với các qui định của xã hội.

* * *

KIỂM SOÁT VÀ ĐIỀU KHIỂN CẢM XÚC

- 38 -
CHUYỆN ANH TƯ "MAY MẮN" VÀ CÔ BA "XUI XẺO" - CẢM XÚC TỪ CÁC THÁI ĐỘ TÍCH CỰC VÀ TIÊU CỰC

Anh Tư là một người may mắn.

Là một thợ hồ ít được học và phải làm cật lực suốt ngày, anh đã tham gia xây dựng rất nhiều công trình. Anh có một triết lý sống là mọi thứ trên đời này đều tốt và quí giá, mọi người đều tốt bụng và chân thành. Nếu họ không tốt thì chẳng qua là do họ quá đau khổ mà thôi. Do vậy, trên công trường anh luôn năng nổ, vui vẻ làm tất cả các việc được giao. Khi bị người khác ùn đẩy những việc nặng nề, anh luôn vui vẻ chấp nhận với một nụ cười : "Ông để tôi làm cho. Sức ông yếu hơn tôi, có gì tôi giúp được ông cứ nói".

Thay vì luôn tìm cách né việc anh Tư luôn nhào vào công việc. Thay vì nhăn nhó vừa làm vừa than thở, anh Tư vừa làm vừa cười đùa. Ở bất cứ nơi nào anh tới mọi người đều thấy dễ chịu. Chỗ nào khó là có mặt anh ở đó. Tất cả mọi người từ anh em đồng nghiệp tới các quản lý đều quí mến anh. Trong các buổi liên hoan họp mặt không bao giờ mọi người quên anh, bởi anh chính là người gây phong trào, tạo không khi sinh động cho bữa tiệc.

Anh Tư chưa phải là một người giàu, nhưng anh có tất cả những thứ mà mọi người mong muốn: một công việc tốt với mức thu nhập ổn định (tất cả các đốc công đều mong muốn có anh trong đội của họ), tình thân ái và quí mến của mọi người, một gia đình hạnh phúc, đầm ấm và rất nhiều bạn bè thân thiết. Anh luôn mong muốn được giúp mọi người nhiều hơn nữa, bởi theo như anh hay nói: "Thấy anh em cực khổ, tôi ngồi yên không được".

Đối diện nhà anh Tư là một biệt thự sân vườn sang trọng.

Cô Ba - bà chủ của ngôi biệt thự và cũng là một mẫu người đối cực so với anh Tư.

Vốn xuất thân từ gia đình giàu có với một cuộc sống đầy đủ vật chất, nhưng cô Ba chỉ có một mối quan tâm duy nhất là tìm mọi cách xoay sở để thoát khỏi những tình huống khổ sở mà chính cô tự tạo ra và chuốc lấy.

Cô đồng ý lấy một người chồng già giàu có theo sắp xếp của gia đình và sau đó tự dằn vặt về quyết định của mình. Cô luôn lo lắng, chật vật đối phó với những câu cằn nhằn của chồng, luôn phải càu nhàu về những góp ý, chỉ bảo của cha mẹ. Mỗi khi đi cùng chồng, cô luôn phải gắng gượng vui vẻ trước mặt người quen và bạn bè.

Các chuyến hành hương đi chùa chính là lối thoát cho những chuyện nhức đầu hàng ngày. Cô Ba đi chùa đều đặn mỗi tuần, làm theo mọi lời chỉ bảo của thầy bà, rước thầy bà về nhà cúng kiếng trừ tà, lập bàn thờ, cúng các loại thần để mong có một cuộc đời tốt đẹp hơn, sung sướng hơn. Cô đã tốn rất nhiều tiền bạc mà vẫn không giải được mấy cái xui xẻo xảy ra mỗi ngày. Cô bắt đầu tin vào lời thầy bà về cái số lận đận của mình.

Hai con người, hai cuộc đời, hai số phận. Tất cả đều bắt nguồn từ những tiêu chí sống, những thái độ do cá nhân tự lựa chọn và thực hiện.

Bạn đang sống "chủ động" hay "bị động"?

Cuộc sống luôn đầy rẫy các vấn đề bắt buộc mỗi cá nhân phải xoay sở và giải quyết. Mọi người đều mong muốn không phải cực khổ, không phải nỗ lực bởi vì họ có một cái nhìn rập khuôn theo những hiện tượng, những hình ảnh hào nhoáng của bên ngoài sự việc. Hầu hết mọi người đều muốn "ngồi mát ăn bát vàng", không phải làm gì, và muốn người khác cung phụng cho mình các cảm xúc tốt.

Chính cách nghĩ này đã đẩy con người vào cách sống bị động: làm cầm chừng, nỗ lực vừa phải và ngó nghiêng ngó dọc và hy vọng có thể nhặt được một cái "bát vàng" ở ngoài đường.

Khi cá nhân sống một cách thụ động, chính trạng thái này đã đẩy cá nhân vào hoàn cảnh bị lệ thuộc vào mọi thứ. Thay vì chủ động tạo ra cảm xúc tốt, các cá nhân sống thụ động sẽ phải chống trả, đối phó với những cảm xúc xấu do ngoại cảnh đã xô đẩy - cá nhân rơi vào những tình thế ngược lại với mong muốn của bản thân họ.

Khi bạn luôn đặt mình trong trạng thái "chủ động" thì mọi việc đều trở nên dễ dàng. Có lẽ chúng ta ít để ý rằng khi một cá nhân hoạt động, máu huyết lưu thông mạnh mẽ hơn và các chất độc hại cho não bộ sẽ nhanh chóng bị lọc sạch, bị loại bỏ và cá nhân sẽ chịu ít cảm xúc xấu hơn.

Trong quá trình hoạt động, do ngoại cảnh thay đổi liên tục, bạn sẽ nhận được nhiều tác nhân tạo cảm xúc tốt do chính bạn đã tích cực tạo ra. Ở trạng thái chủ động, bạn sẽ luôn trong tư thế sẵn sàng chịu đựng và phản ứng lại tác động xấu của ngoại cảnh.

Khi chúng ta tự tạo cho mình trạng thái luôn năng động và có chủ ý, ta không phải chịu đựng tác động của môi trường bên ngoài mà bản thân chúng ta đang tác động ngược lại môi trường để tạo cho mình một vị thế tối ưu - tức vị trí an toàn nhất, thuận tiện nhất, dễ chịu nhất và được lợi nhất.

Người ta thường ví cuộc đời giống như một dòng sông mà mọi người là những con thuyền trôi theo dòng nước. Cũng như cuộc đời, dòng sông luôn khúc khuỷu quanh co và nhiều thác nghềnh. Khi bạn thụ động trôi theo dòng đời chắc chắn bạn sẽ bị quăng quật vào bờ đá quanh co hay bị nhấn chìm khi đi qua nghềnh thác. Nếu bạn là người chủ động, bạn nỗ lực chèo chống, đối chọi với các tác động của cuộc đời. Thời gian sẽ làm cho bạn trở nên mạnh mẽ hơn, nhiều kinh nghiệm và nhiều nghị lực hơn. Bạn sẽ có cơ hội thưởng ngoạn cuộc đời một cách chủ động và tự tin.

Ở một ví dụ khác, có thể ví cuộc sống cũng giống như bạn đang giao thông trong một luồng xe cộ. Bạn phải luôn ý thức điều khiển xe để luôn đưa mình vào vị trí tối ưu trong làn xe - không quá gần các xe khác, không bị che tầm nhìn, phía trước xe phải luôn có chỗ hở để mình có thể phản ứng nhanh nếu có bất kỳ điều gì xảy ra. Vấn đề sẽ không phải là đi thật nhanh, hay đi thật chậm mà là "phải biết khi nào cần đi nhanh, khi nào cần đi chậm".

Khi chúng ta tác động vào một vật, tác động này sẽ tạo một phản lực ngược lại mà chúng ta sẽ phải hứng chịu.

Ở khía cạnh cảm xúc cũng vậy, theo qui luật Cân Bằng Cảm Xúc, khi chúng ta dùng thái độ hay hành động để tác động vào người khác, chúng ta cũng sẽ nhận được những phản lực tương đương. Tùy thái độ và cách sống tích cực hay tiêu cực của chúng ta mà các tác động ngược lại sẽ nâng chúng ta lên hay dìm chúng ta xuống, sẽ làm chúng ta mạnh hơn hay sẽ tiêu diệt chúng ta.

Khi sống theo tiêu chí "chủ động", dám làm, dám đối mặt với sự việc, để làm cho mọi việc tốt hơn, tạo nên cuộc sống tươi đẹp hơn, chúng ta sẽ luôn có được những ích lợi từ mặt phải của vấn đề - cách sống "Chủ Động" và "Tích Cực".

Giá trị của lối sống chủ động sẽ chỉ pháy huy khi bạn ý thức được phải luôn tìm cách tạo ra cảm xúc tốt cho các cá nhân khác. Nhiều học giả đã ý thức kêu gọi mọi người cần phải sống chủ động để tạo nên hạnh phúc cho bản thân và truyền nguồn cảm hứng cho bạn bè, cho người thân, cho nhân viên và đối tác,. để mọi người đều có hạnh phúc.

Cuộc đời con người tương tự như việc lái một con thuyền. Chúng ta cần phải nỗ lực chèo chống vượt qua các trở ngại, thác nghềnh thay vì để tự dòng đời đẩy đưa.

Có rất nhiều câu chuyện sâu sắc về ích lợi to lớn của cách sống chủ động trong những cuốn sách như "Thay thái độ, Đổi cuộc đời" (*Attitute is everything*) của Jeff Keller và "Triết lý Chợ cá" (*Fish*) của Stephen C. Lundin, Harry Paul và John Christensen.

Sự tự nỗ lực để chuyển từ trạng thái "bị động" sang trạng thái "chủ động" sẽ tạo ra các giá trị cảm

xúc tốt và loại trừ cảm xúc xấu cho mình và cho mọi người.

Sự chủ động sẽ giúp ta thay đổi giá trị của các cảm xúc, từ đó thay đổi cuội đời, thay đổi số phận.

- 39 -

SỨC MẠNH TINH THẦN - BẢN LĨNH, Ý CHÍ, NIỀM TIN VÀ KHÁT VỌNG

Có khi nào bạn tự hỏi rằng tại sao người ta giàu có mà mình thì không? Tại sao có những người quá sức thành công trong cuộc sống, còn đa số người khác lại chật vật xoay sở với những khó khăn hàng ngày

Tại sao bạn thành công? Tại sao bạn thất bại?

Một anh doanh nhân sau khi hoàn tất một hợp đồng làm ăn và kiếm được 200 triệu tiền lãi. Theo bạn thì chúng ta sẽ nói anh thành công hay thất bại?

Chắc hẳn chúng ta có thể nói đây là một thương vụ thành công.

Nhưng đối với bản thân anh doanh nhân thì đây có thể là một thất bại. Nếu mục đích được đặt ra là lãi 1 tỷ và cuối cùng chỉ có 200 triệu thì chắc chắn đây là một thất bại khá nặng nề.

Như vậy, cảm nhận là thành công hay thất bại đều do chính cách đánh giá của mỗi chúng ta. Theo qui luật về Hệ Qui Chiếu Cảm Xúc, mỗi tiêu chí đánh, mỗi hệ qui chiếu sẽ tạo cho chúng ta những cảm nhận khác khau mà kết quả là những cảm xúc khác nhau.

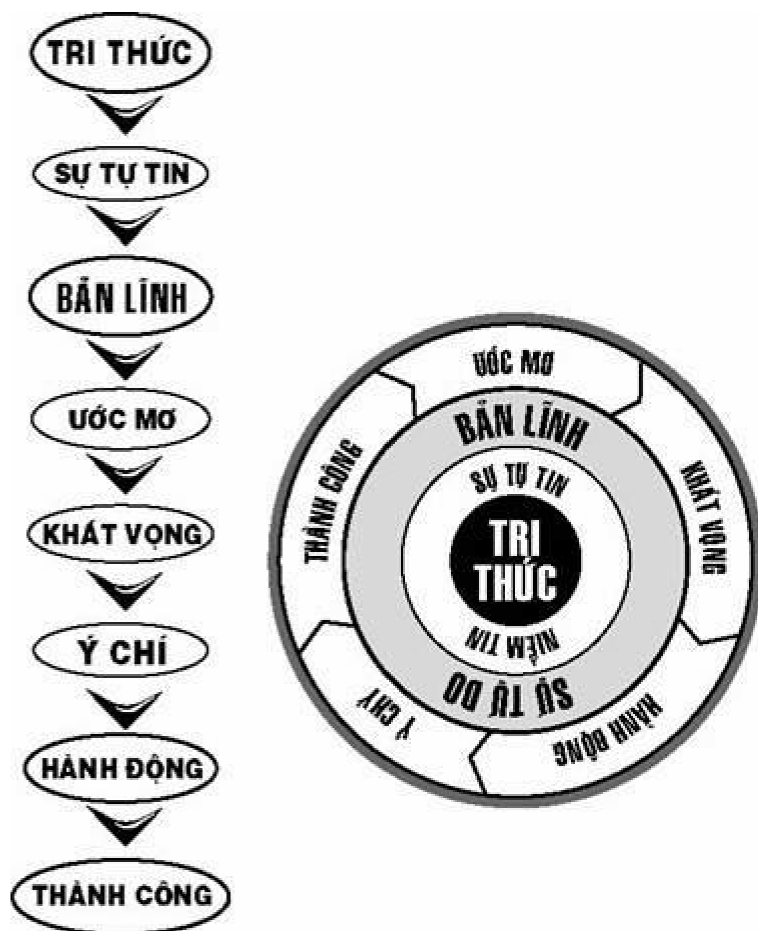
Làm thế nào để liên tục đạt được những thành công mong muốn? Có công thức nào cho sự thành công hay không?

Trong cuộc sống, có những người rất thành công, có những người luôn thất bại, có người luôn hạnh phúc và có nhiều người khác thường xuyên bị khổ đau.

Cuộc đời của chúng ta là một chuỗi các cảm xúc. Do vậy có thể kết luận rằng luôn có những nhóm cảm xúc tạo nên thành công, có những tổ hợp cảm xúc tạo nên thất bại, có những nhóm cảm xúc tạo nên hạnh phúc và những nhóm cảm xúc dẫn tới khổ đau.

Chắc chắn là sẽ không có một "công thức tạo thành công" thần kỳ nào để bạn áp dụng vào tất cả mọi trường hợp được. Nhưng ta có thể xây dựng nên một qui trình các tổ hợp cảm xúc tạo nên thành công qua việc phân tích và sắp xếp các trạng thái tâm lý của con người.

Hãy xem xét qui trình sau:



TRI THỨC => (Không sợ hãi) => SỰ TỰ TIN (Nắm vững qui luật) => NIỀM TIN => (Kiểm soát cảm xúc) => BẢN LĨNH => TỰ DO VỀ TINH THẦN => ƯỚC MƠ => KHÁT VỌNG => KÍCH HOẠT => Ý CHÍ => HÀNH ĐỘNG => THÀNH CÔNG !!!

Mọi việc đều luôn bắt đầu từ TRI THỨC của cá nhân.

[Tri thức] = [Sự hiểu biết] + [Kinh nghiệm đối ứng]

Tri thức của bạn được tạo ra từ kiến thức và các kinh nghiệm bạn có được trong quá trình sống.

Trong xã hội, điều tạo nên sự khác biệt lớn nhất giữa các cá nhân chính là sự khác biệt về mức độ tri thức lưu trữ trong bộ não của mỗi cá nhân.

Khi bạn có những hiểu biết về sự việc và với các suy luận của mình, bạn sẽ không bị bất ngờ, không phải lo lắng hay sợ hãi trong hoàn cảnh và tiến trình sự việc xảy ra. Bạn sẽ có SỰ TỰ TIN.

[Sự tự tin] = [Tri thức] + [Khả năng suy luận]

Khi sự việc được lặp lại đúng theo sự hiểu biết của bạn, Sự tự tin được củng cố và bạn sẽ tự tin là đã nắm vững qui luật của sự việc. Điều này tạo cho bạn một NIỀM TIN vào những gì bạn đã chứng kiến và trải nghiệm.

[Niềm tin] = [Sự tự tin] + [Quá trình trải nghiệm]

Ở mỗi cá nhân, Sự tự tin có những mức độ khác nhau và ở những lãnh vực khác nhau. Một số người rất tự tin trong công việc của mình, nhưng họ lại mất tự tin trước đám đông hay mất tự tin khi họ bị chuyển sang một môi trường khác. Điểm mấu chốt tạo nên Sự tự tin là khi cá nhân có ý thức và có đủ sự hiểu biết, bình tĩnh nhìn nhận ra tình hình và kiểm soát được tình huống thực tại của bản thân.

Nếu bạn tự ý thức rằng trên đời này không có việc gì khó, tất cả đều do chính bạn quyết định, bạn có thể kiểm soát mọi thứ. Khi ý nghĩ này luôn tồn tại trong tư tưởng của bạn thì bạn đã tự tạo cho mình một "NIỀM TIN".

Mỗi người thường có những Niềm tin khác nhau. Số lượng những Niềm tin của một cá nhân lại do chính các kiến thức mà cá nhân đó thu lượm được qua học hành, qua sách vở và thông qua những trải

nghiệm thực tế.

Với các niềm tin có được, bạn sẽ có khả năng hiểu, kiểm soát và xử lý các tình huống. Các niềm tin sẽ là nền tảng để tạo ra BẢN LĨNH của bạn.

[Bản lĩnh] = [Niềm tin] + [Khả năng chịu đựng và kiểm soát các nhu cầu cảm xúc của cá nhân]

Từ góc nhìn của cảm xúc :

BẢN LĨNH là khả năng kiểm soát được các cảm xúc của bản thân, chịu đựng được các cảm xúc xấu và ngăn chặn bản thân không phản ứng theo bản năng và không bị lệ thuộc vào các nguồn tác nhân tạo cảm xúc tốt giả tạo.

Tất cả mọi người, mọi xã hội đều ca ngợi những cá nhân có khả năng kiểm soát được các cảm xúc của mình trong mọi tình huống.

Khả năng chịu đựng của mọi người lúc mới sinh ra hầu như ngang nhau. Trong quá trình lớn lên và trải nghiệm cuộc sống, khả năng chịu đựng sẽ thay đổi. Một em bé sống trong nhung lụa, luôn được cưng chiều sẽ có khả năng chịu đựng kém hơn so với một đứa trẻ ngay từ nhỏ đã phải sống cuộc đời lang thang đường phố, đánh nhau, đâm chém, giành dật từng miếng ăn.

Bản lĩnh là một tính cách và có thể tạo nên bằng những kinh nghiệm từ sự học hỏi, tập luyện và sự trải nghiệm. Người già có khả năng chịu đựng cao hơn người trẻ vì đã phải chịu đựng các tác động của cuộc đời trong một khoảng thời gian dài hơn. Người chịu đau đớn thường xuyên sẽ có khả năng chịu đau nhiều hơn người bình thường.

Tuy nhiên mọi thứ phải được bắt đầu từ Ý thức. Khi anh bị đánh một lần và sợ hãi đến bạc nhược, thiếu Niềm tin vào bản thân mình thì những kinh nghiệm của anh sẽ chẳng giúp gì cho việc xây dựng nên Bản lĩnh của anh mà ngược lại, sẽ làm anh suy sụp, đánh mất hết ý chí, nghị lực.

Nhưng nếu anh ý thức được sự việc và nỗ lực vượt qua những khó khăn thì kinh nghiệm có được sẽ tạo cho anh khả năng chịu đựng tốt khi bị rơi vào những tình huống xấu. Tương tự một em bé sợ hãi bóng tối, nếu em được rèn luyện, tập làm quen cách sống trong bóng tối. Qua thời gian, em bé sẽ thích nghi và sẽ có khả năng tự chủ cao mỗi khi ở trong bống tối.

Bởi mức độ cảm xúc của cá nhân là do cá nhân tự so sánh tình huống của mình với những hệ qui chiếu cảm xúc khác nhau. Việc này cũng sẽ tạo ra các khả năng chịu đựng khác nhau, tức mức độ bản lĩnh khác nhau. Như trong trường hợp mức độ chấp nhận xấu nhất của một doanh nhân là sẵn sàng mất hết mọi thứ để nắm bắt và đạt được cơ hội kinh doanh thì anh sẽ dám làm, dám mạo hiểm. Trong trường hợp anh doanh nhân luôn lo sợ sự thất bại sẽ làm anh bị mất số tiền đầu tư thì anh ta sẽ không dám mạo hiểm. Ở trường hợp một người chấp nhận điều xấu nhất là cái chết thì chả có gì phải sợ hãi. Ngược lại nếu một người chỉ muốn được sung sướng và không muốn mất những gì đang có thì sẽ luôn lo lắng khổ sở, sợ đủ thứ và trở nên thụ động, nhu nhược và nhút nhát.

Việc xây dựng nên bản lĩnh của cá nhân nằm ở điểm mấu chốt là tạo ra khả năng và ý thức chấp nhận được những cảm xúc xấu của cá nhân đến mức độ nào.

Khi đã sẵn sàng chấp nhận và chịu đựng được mức độ cảm xúc xấu tệ hại nhất, cá nhân sẽ yên tâm thực hiện công việc mà không phải lo lắng gì. Đây chính là điều kiện giúp cá nhân tạo nên một tâm trạng thoải mái và tự tin vào khả năng kiểm soát tình huống của mình.

Bản lĩnh là một loại năng lực tinh thần rất lớn của mỗi cá nhân.

Thông qua những trải nghiệm trong thực tế cuộc sống, những kiến thức có từ quá trình học hỏi, cá nhân sẽ suy luận, phân tích để đúc kết lại thành các qui luật cho riêng bản thân. Mỗi qui luật sẽ là một Niềm Tin của cá nhân.

Điều này lý giải rằng khi kiến thức càng nhiều thì cá nhân sẽ có được nhiều Qui luật, tức có nhiều Niềm tin và tạo nên một Hệ Thống Niềm Tin của riêng mình. Khi hệ thống niềm tin càng mở rộng,

càng phong phú thì khả năng phản ứng, xử lý tình huống của cá nhân trong cuộc sống sẽ càng linh hoạt và hiệu quả, dẫn tới một khái niệm gọi là "Sự tự do tinh thần" của cá nhân.

Việc học tập và thực hành chính là các yếu tố chính tạo nên hệ thống niềm tin của cá nhân.

Điều này rất quan trọng vì nếu không có sự tự tin, cá nhân sẽ không biết cách phải hành xử, phải giải quyết vấn đề ra sao, dẫn tới cá nhân sẽ lệ thuộc vào người khác, lệ thuộc vào môi trường bên ngoài.

Như vậy, để tạo nên "Sự tự do tinh thần" cho chính mình, mỗi cá nhân phải xây dựng được "Hệ thống những niềm tin" bằng cách phải nâng mức độ hiểu biết và kiến thức của mình, tức phải học hành và trải nghiệm thực tế.

Để cung ứng những cảm xúc tốt - tức những món ăn tinh thần cho não bộ, cá nhân cần thỏa mãn được những nhu cầu về tinh thần, bằng cách đạt được những mong muốn tùy vào tình huống cụ thể.

Sự mong muốn ở cấp độ lớn và trong thời gian đủ dài được định nghĩa là các ƯỚC MƠ của cá nhân. Các ước mơ chính là những điều kiện có thể cung cấp nhiều và liên tục những cảm xúc tốt cho cá nhân.

Không phải ai cũng có khả năng ước mơ.

Những mong muốn nhỏ nhặt, tủn mủn nhất thời như muốn uống nước, muốn được tắm cho mát, muốn được ngủ,. tức những nhu cầu sinh lý, thì không thể gọi là ước mơ được. Người không có bản lĩnh, trình độ học vấn thấp kém sẽ có những ước mơ thực dụng và tầm thường nhằm đáp ứng các nhu cầu nhất thời.

Để có được một ước mơ lớn hoàn toàn không dễ. Đa số chúng ta cũng chỉ dám mơ ước những điều bình thường và cụ thể như sẽ có nhiều tiền, được sở hữu vật này hay vật khác, đạt được chức vụ này, bằng cấp khác,.

Ước mơ lớn sẽ dành cho những người dám nghĩ lớn - dám có những ước mơ vượt khỏi những vụn vặt hàng ngày, vượt ra khỏi giới hạn về không gian và thời gian. Số lượng những người dám nghĩ lớn ít vô cùng. Ước mơ lớn sẽ kích hoạt bản thân cá nhân, nâng tầm chúng ta lên và sẽ kích hoạt tất cả mọi người.

Những ước mơ vĩ đại khi được kích hoạt sẽ biến các cá nhân trở thành các vĩ nhân, sẽ tạo nên những điều phi thường. Quả là rất khó để thực hiện những ước mơ vĩ đại như của chúa Giê-Su, phật Thích-ca, thánh Gandhi, Mẹ Terresa,.

Dám ước mơ và biết cách ước mơ đã là chuyện khó, nhưng duy trì sự mong muốn và thực hiện được ước mơ còn khó hơn nữa.

Khi chúng ta có một ước mơ lớn, khi chúng ta rất mong muốn và không ngừng suy nghĩ về cách thức, về các bước làm sao để biến ước mơ thành hiện thực, chúng ta đã đưa ước mơ của mình lên một nấc cao hơn - đó chính là KHÁT VỌNG.

Khát vọng là một trạng thái khi mà cá nhân có mong muốn cao độ được biến ước mơ thành hiện thực. Đây là trạng thái mà cá nhân luôn bị thôi thúc, bị kích hoạt do chính ham muốn của bản thân là phải hành động, phải tìm cách bắt tay vào thực hiện những ước mơ lớn lao của mình.

Những ước mơ và khát vọng của cá nhân trong những khoảng thời gian khác nhau sẽ hợp thành một tổ hợp các mục tiêu. Khi một cá nhân bắt đầu suy nghĩ và tự xác định lên qui trình và các bước cần thực hiện để đạt được ước mơ, cá nhân đang thiết lập nên một "Hệ thống mục tiêu của cá nhân".

Khi bạn có một Hệ thống mục tiêu cụ thể, bạn mới biết mình phải sống để làm gì, phải nỗ lực phấn đấu ra sao. Nếu sống mà không có mục tiêu là chúng ta chỉ mới đang tồn tại chứ sống phải đang sống.

Hệ thống mục tiêu trên thực tế là tập hợp của các mục tiêu từ dài hạn tới ngắn hạn và rất cụ thể, được đặt ra theo từng giai đoạn của cá nhân. Mục tiêu có thể được dự tính cho những khoảng thời gian khác nhau: trong 20 năm, trong 10 năm, trong 5 năm, trong 3 năm, 2 năm, 1 năm, 6 tháng, 3 tháng, .

Từ những ước mơ, mong muốn cao độ của cá nhân sẽ chuyển ước mơ thành khát vọng. Với sự khát khao thực hiện được khát vọng, cá nhân sẽ tìm tòi, suy nghĩ về kế hoạch biến ước mơ này thành hiện thực. Khi khát vọng đã đủ lớn, kế hoạch thực hiện đã đủ chi tiết, sự khát khao sẽ kích hoạt cá nhân hành động.

Cũng giống như một tác nhân mang lại những cảm xúc tốt. Việc "KÍCH HOẠT" sẽ biến một trạng thái cảm xúc thành những hành động có chủ ý, giúp cá nhân năng động và hưng phấn, nỗ lực hết mình để biến ước mơ thành hiện thực.

Trong tất cả các giai đoạn tạo nên sự thành công thì việc chuyển biến từ trạng thái khát vọng sang hành động có một ý nghĩa rất đặc biệt. Đây là bước chuyển đổi trạng thái của cá nhân từ tĩnh sang động và luôn đem lại nhiều cảm xúc tốt cho cá nhân.

Theo định luật Thích Nghi Cảm Xúc, giai đoạn hào hứng do chuyển từ tĩnh sang động sẽ qua đi nhanh chóng. Những kích thích hưng phấn sẽ không còn. Đây là lúc cá nhân phải đối mặt với hàng loạt vấn đề phát sinh, phải căng thẳng giải quyết các sự vụ để từng bước đạt được các mục tiêu đã đề ra.

Thường có sự khác biệt rất lớn giữa kế hoạch với thực tế trong quá trình biến ước mơ, khát vọng thành hiện thực. Tất cả những bước của qui trình, những công việc dự tính xuất hiện trong quá trình suy nghĩ, tính toán của cá nhân, đều do trí tưởng tượng của chính cá nhân tạo ra dựa trên các kinh nghiệm đối ứng và không thể hiện được những tác động thực từ môi trường.

Sau giai đoạn đầu, đa số các cá nhân sẽ vỡ mộng khi thấy sự việc hoàn toàn không đơn giản những gì mình dự tính và dễ bỏ cuộc. Thời điểm này là lúc mà cá nhân phải chứng tỏ bản lãnh và sự kiên trì quyết tâm thực hiện mục tiêu.

[Sự quyết tâm] = [Bản lĩnh]   + [Sự kiên trì đi tới mục tiêu]

Một chuỗi liên tục của trạng thái tinh thần đặc biệt là "Sự quyết tâm" này tạo nên khái niệm Ý CHÍ.

[Ý chí] = Một chuỗi liên tục [Sự quyết tâm]

Với Ý chí mạnh mẽ, bạn có thể làm bất cứ điều gì. Ý chí mạnh mẽ sẽ tạo cho bạn một năng lực, một "Bản lãnh phi thường".

Ý chí mạnh mẽ giúp bạn dễ dàng chịu đựng được những khổ cực về thể chất cũng như những tổn hại về tinh thần. Ý chí mạnh mẽ giúp bạn luôn tỉnh táo, bình tĩnh, tự tin và năng động.

Ý chí mạnh mẽ là yếu tố tối quan trọng mà một người lãnh đạo cần phải có. Với ý chí mạnh mẽ bạn có thể duy trì cảm xúc tốt, kiểm soát cảm xúc xấu, chủ động thực hiện những hành động cần thiết, trong khoảng thời gian lâu dài cần thiết để tạo nên thành công.

- 40 -

NHỮNG CẢM XÚC THEO BẢN NĂNG - NGUYÊN NHÂN TẠO RA CÁC VẤN ĐỀ CỦA CUỘC SỐNG

Sống cuộc sống hàng ngày theo bản năng, mục tiêu đầu tiên của chúng ta là phải làm sao để thoả mãn các nhu cầu cảm xúc của bản thân.

Khi cơ thể chúng ta thiếu hụt năng lượng, một số hoóc-môn tiết ra tràn vào não sẽ tạo cho chúng ta cảm giác xúc đói, thúc đẩy chúng ta phải đi tìm thức ăn. Khi chúng ta giận dữ, lượng andrenaline và một số hoóc-môn khác như testosterone tăng cao, bản năng sẽ kích hoạt chúng ta tỏ thái độ căng thẳng, tỏ ra các dấu hiệu thù hằn, sẽ lớn tiếng đe dọa, cảnh cáo đối phương hãy coi chừng.

Nếu chúng ta bị tác động bởi các cảm xúc xấu, bản năng sẽ chi phối chúng ta để tìm cách giải tỏa các cảm xúc xấu đó. Theo qui luật Cân Bằng Cảm Xúc, chúng ta sẽ phải tạo ra một cảm xúc xấu cho ai đó để lấy lại sự cân bằng. Giải pháp đầu tiên là chúng ta sẽ tìm cách trả thù kẻ đã gây cho ta cảm xúc xấu. Nếu không thể, chúng ta sẽ giải tỏa bằng cách đổ cái cảm xúc xấu đó cho những người khác

hòng chia sẻ cảm xúc xấu của mình theo lý luận "giận cá thì chém thớt". Lý do của hành động này còn bắt nguồn từ việc nếu người xung quanh ta cũng phải chịu cảm xúc xấu thì chúng ta sẽ dễ chịu hơn, do so sánh tình trạng khổ đau của mình với tình trạng của người bên cạnh, tức tạo ra một hệ qui chiếu cảm xúc thấp hơn.

Trong hầu hết các trường hợp, khi chúng ta đã đổ được cảm xúc xấu cho người khác, chúng ta sẽ có cảm nhận dễ chịu hơn, nhưng đồng thời, chúng ta đang tự tạo cho mình những nguy cơ bị các cảm xúc xấu tiềm ẩn. Hoặc đối phương sẽ trả thù, hoặc đối tượng bị tác động bởi các cảm xúc xấu do ta đổ ra sẽ bực tức và phản ứng lại trực tiếp hay gián tiếp.

Nguy cơ lớn là do chúng ta thường không ý thức được việc làm của mình. Khi bị ai đó chơi xấu, bạn sẽ chơi xấu lại và đây sẽ là hành động khởi đầu cho một cuộc chiến. Khi bực bội chuyện của công ty, có thể chúng ta sẽ mang sự bực bội đó về nhà và xả lên đầu con cái, hoặc người thân của mình. Đã có bao giờ bạn đã đổ sự bực bội của mình cho người khác chưa?

Thông thường, mọi người chỉ ưu tiên lo giải toả cảm xúc xấu của bản thân. Sự ý thức để giải quyết nhu cầu cảm xúc cho những xung quanh ta sẽ được xếp ở phía sau và thường là chúng ta ít khi để tâm tới.

Theo qui trình hoạt động của bộ não, các thông tin tác động từ bên ngoài sẽ được chuyển tới phần nhân của não được gọi là thùy ?hạnh nhân? (Amygdala). Đây chính là phân tạo ra các xúc cảm. Theo bản năng của đông vật có vú, ngay sau khi tiếp nhận thông tin, hạnh nhân sẽ ra các mệnh lệnh tạo thành hành động phản ứng lại tác động từ bên ngoài tùy theo các cảm xúc được tạo ra. Ở con người, do bộ não chúng ta đã phát triển cao hơn hiều so với ở động vật, các thông tin sau khi tác động vào hạnh nhân sẽ được chuyển tới phần lõi phía trong là thùy ?cá ngựa? (Hippocampus). Thùy cá ngựa là phần não giúp phân tích và so sánh thông tin với các dữ kiện được lưu trữ trong ký ức. Kết quả của việc phân tích sẽ cho ra một số quyết định tạo nên các hành động phản ứng dựa trên lý trí.

Các phản ứng do hạnh nhân gây ra được dựa trên những cảm xúc của cá nhân, còn các phản ứng do thùy cá ngựa đưa ra là dựa trên tính hợp lý của sự việc.

Thùy hạnh nhân luôn có khuynh hướng tạo ra các phản ứng tức thời, còn thùy cá ngựa lại đòi hỏi phải có đủ thời gian để phân tích thiệt hơn. Trong đa số các trường hợp, con người thường có khuynh hướng phản ứng theo cảm tính, tức theo bản năng của loài vật, tức chỉ chú trọng vào việc giải tỏa các nhu cầu cảm xúc nhất thời của bản thân mà không quân tâm tới hậu quả của các phản ứng đó ra sao.

Khi xuất hiện sự mất cân bằng cảm xúc, mức độ đói cảm xúc tốt hoặc bị đầu độc bởi các cảm xúc xấu của những người ở quanh chúng ta tăng cao vượt ngưỡng kiểm soát. Các phản ứng theo bản năng của họ bùng phát và tạo nên sự rối loạn, gây ra các thiệt hại, sự mất kiểm soát, tạo nên những vấn đề nhức đầu cho bản thân chúng ta.

Các tình huống như vậy buộc chúng ta phải dồn sức lực, tâm trí đưa ra giải pháp, giúp đối tượng có được cảm xúc tốt hoặc giải toả những cảm xúc xấu để thiết lập lại tình trạng cân bằng cảm xúc, giải quyết vấn đề.

Sau khi vấn đề được giải quyết xong, chúng ta sẽ có được cảm giác nhẹ nhõm, yên tâm vì mới thoát khỏi các cảm xúc xấu. Sự việc sẽ được tạm duy trì cho tới một đợt bùng phát kế tiếp khi sự mất cân bằng cảm xúc trở lại.

Các vấn nạn trên xảy ra thường xuyên ở trong gia đình, trong công sở và trong các mối quan hệ của cá nhân. Quá trình thích nghi các cảm xúc có thể hiểu là quá trình tiêu hóa các cảm xúc.

Để giải quyết triệt để các vấn nạn trên đây, chúng ta cần phải thiết lập một hệ thống cung cấp các cảm xúc tốt, thiết lập những cơ chế giải tỏa các cảm xúc xấu thông qua các qui định, cơ chế, các kế hoạch và những qui trình được hoạch định trước. Chúng ta sẽ phải liên tục tạo ra các cảm xúc tốt và giải toả các cảm xúc xấu cho những cá nhân mà ta cần tác động.

Mọi người thường quan niệm rằng trong mỗi cá nhân đều có một phần "con" và một phần "người". Ở phần con, chúng ta hành xử theo bản năng, theo cảm xúc như một con thú. Ở phần người, chúng ta hành xử dựa trên những lý trí, trên sự phân biệt phải trái và luôn ý thức kiểm soát được các nhu cầu của bản thân để điều khiển các cảm xúc của mình.

Khi sống với bản năng (tức mọi quyết định xuất phát từ thùy hạnh nhân), cảm xúc sẽ được đẩy lên ở mức độ cao nhất, chúng ta sẽ được nếm, sẽ trải nghiệm những nỗi đau, những niềm vui, sẽ cảm nhận được sự thăng hoa và cả những nỗi đau đớn tột độ, những trạng thái cực điểm mà cảm xúc sẽ mang lại.

Khi sống với lý trí (tức các quyết định được đưa ra từ thùy cá ngựa), các cảm xúc sẽ được kềm chế, bị nén xuống. Chúng ta sẽ tỉnh táo hơn, bình tĩnh hơn trong các tình huống. Các cảm xúc được kiểm soát và chúng ta sẽ tránh được những hành động thiếu suy nghĩ, tránh được nhiều vấn đề phức tạp và do đó sẽ có được một cuộc sống chất lượng hơn.

Nói cách khác, để sống hạnh phúc, bạn cần phải hiểu cảm xúc, kiểm soát cảm xúc và sống một cách sáng tạo nhằm tránh những trạng thái bão hòa cảm xúc do sự thích nghi tạo nên. Chỉ lo giải tỏa cảm xúc xấu của bản thân mà không ý thức để gây ra cảm xúc xấu cho người khác là một cách tự tạo nên những vấn đề nhức đầu cho bản thân mình.

- 41 -
VÔ HIỆU HÓA CÁC CẢM XÚC XẤU BẰNG HAI LOẠI VŨ KHÍ TỐI THƯỢNG - BẢN LĨNH TÌNH THƯƠNG TÍCH CỰC

Mọi việc đều bắt nguồn từ ý thức của cá nhân.

Mục tiêu cuối cùng của tất cả mọi người đều giống nhau là có được các cảm xúc tốt và tránh né, giải toả được các cảm xúc xấu.

Trước hết, việc chúng ta cần làm là hoá giải được các cảm xúc xấu của bản thân. Nếu không kiểm soát được cảm xúc xấu, có hai cách mà chúng ta thường dùng để giải tỏa nó: 1- Bằng cách đổ cảm xúc xấu của mình lên người khác, hoặc 2- Khổ sở, đau đớn âm thầm chịu đựng.

Cả hai cách này đều làm chúng ta bị mất bình tĩnh và sự tỉnh táo cần có để tác động hay thuyết phục người khác.

Các cảm xúc mà ta có luôn được tạo ra khi chúng ta so sánh sự việc theo các hệ qui chiếu cảm xúc mà chúng ta đặt ra. Để tránh tạo ra các cảm xúc xấu cho bản thân, chúng ta cần phải có sẵn những "***Hệ qui chiếu cảm xúc tối ưu***" mà dựa vào đó, tất cả các sự việc xảy ra đều không thể tạo thành cảm xúc xấu vượt quá mức kiểm soát của não bộ.

Trong trường hợp nếu chúng ta đứng ở một hệ qui chiếu so sánh với cấp thấp hơn, ví dụ như ta so sánh mình với hơn 500 triệu người Châu Á đang chạy ăn từng bữa, hoặc hàng trăm triệu người Châu Phi đang có nguy cơ chết vì đói và bệnh tật, chắc chắn những chuyện xảy ra cho chúng ta như bị mất tiền, bị thất bại trong làm ăn,.. sẽ không còn quá nặng nề. Hoặc như trong trường hợp của anh chàng Quy ở phần trước của tập sách, được sống khoẻ mạnh đã là một hạnh phúc rất lớn trong cuộc đời. Cách so sánh như vậy sẽ làm chúng ta sống tốt hơn và những tác động tiêu cực của ngoại cảnh sẽ giảm nhẹ đi nhiều.

Chúng ta có thể xây dựng những hệ qui chiếu cảm xúc tối ưu bằng cách tạo nên các "từ khóa" cho những trường hợp cụ thể trong cuộc sống. Cách tạo các "từ khóa" sẽ được giải thích rõ ở phần áp dụng phương pháp NLP trong phần phía sau của tập sách này.

Qui trình xây dựng những "Hệ qui chiếu" chính là quá trình rèn luyện sức chịu đựng của não bộ trước các cảm xúc xấu - Đây chính là phương pháp tôi luyện nên BẢN LĨNH của con người.

Ở một mặt khác, bởi Tình Thương chính là nguồn cung cấp cảm xúc tốt và là nguồn giải tỏa cảm

xúc xấu với một sự cam kết bền vững. Tất cả những ai được yêu thương cũng đều sẽ cảm thấy cuộc đời trở nên tốt đẹp và hạnh phúc hơn. Thật là dễ chịu và ấm lòng khi được biết rằng có người đang nhớ tới bạn, sẵn sàng lo lắng và hy sinh nhiều thứ với mong muốn giúp bạn được hạnh phúc.

Trong cuộc sống, mỗi chúng ta luôn cần có những giá trị vô hình như uy tín, sự kính trọng, tình yêu tình bạn, sự nhường nhịn, sự cảm thông,. Tất cả những giá trị này đều là những dạng biểu hiện khác nhau của tình thương.

Khi ta thể hiện tình thương, chúng ta sẽ ý thức và chú ý tới hoàn cảnh, tới nhu cầu của người hay vật mà mình thương yêu. Bất kể đó là một người hay một con vật nuôi trong gia đình, chúng ta sẽ luôn dành cho đối tượng những tình cảm tốt đặc biệt. Trong tình thương có chứa đựng sự quan tâm, sự hy sinh của chúng ta cho đối tượng. Đây chính là điều mà bất kỳ một cá nhân nào được thương yêu cũng sẽ phải ngưỡng mộ.

Khi bị tác động mạnh bởi các hoàn cảnh luôn thừa cảm xúc xấu và thiếu hụt các cảm xúc tốt, trong những giai đoạn đầu của cuộc đời, tính cách của các cá nhân sẽ dễ bị phát triển theo những hướng tiêu cực, tạo nên các lệch lạc cảm xúc như độc ác, tham lam, lười biếng, tự ty, ích kỷ,.

Các cá nhân bị lệch lạc cảm xúc sẽ tạo ra các cảm xúc xấu cho người khác. Mọi người sẽ lánh xa họ. Tính cách xấu của họ sẽ tạo ra sự cô lập cho chính họ trong cuộc sống. Họ sẽ trở nên rất thiếu thốn những cảm xúc tốt từ cộng đồng. Trong những trường hợp này tình thương chính là giải pháp duy nhất và hiệu quả nhất để chữa trị.

Đặc biệt ở những trường hợp phức tạp hơn như khi những người tình, những người chồng, người vợ, hay đồng nghiệp, khi những cá nhân này bị kích động, họ lo sợ phải chịu các cảm xúc xấu, sợ bị mất quyền lợi, sợ bị mất uy tín. Họ trở nên cố chấp và hung dữ. Họ thù hằn và độc ác với tất cả mọi người. Đây chính là lúc mà họ cần có các cảm xúc tốt hơn bao giờ hết. Họ cần có ai đó cho họ những cảm xúc tốt, để chia sẻ các cảm xúc xấu. Họ cần có tình thương.

Khi không có được tình thương từ con người, nhiều cá nhân đã chọn giải pháp tìm kiếm tình thương và sự chia sẻ ở những con vật nuôi như chó hay mèo.

Đối với con người, loài chó là một biểu trưng điển hình cho lòng trung thành và sự đồng cảm. Khi bạn nuôi một chú chó con trong gia đình mình, bạn sẽ tạo nên một mối quan hệ gia đình nơi con chó. Bạn có thể đánh nó, đối xử tồi tệ với nó, chửi mắng nó, nhưng khi bạn có một tình thương thì con chó không bao giờ phản bội bạn. Rất nhiều người đã khẳng định rằng con chó là một sự an ủi lớn trong cuộc đời thiếu hụt cảm xúc của họ. Đây cũng là một thực trạng dễ thấy ở các nước công nghiệp phát triển, khi mà con người không còn nhiều thời gian và cơ hội để chia sẻ, cho nhau cảm xúc tốt.

Trong lịch sử của mọi tôn giáo, sự hình thành của tất cả các tôn giáo đều bắt nguồn từ Tình Thương. Dù có khác nhau về các sự tích, về cách thức thể hiện hay ký hiệu, biểu tượng khác nhau, nhưng tư tưởng của các tôn giáo lớn trên thực tế đều giống nhau về bản chất. Các loại kinh Thánh hay kinh Phật đều dựa trên nền tảng dùng tình thương để tạo ra những mối quan hệ tốt đẹp hơn. Tôn giáo đã thần thánh hóa các qui luật về cảm xúc để giúp người theo đạo có được những cảm xúc tốt và giải tỏa các cảm xúc xấu.

Qua hàng ngàn năm lịch sử phát triển của nhân loại, đã xuất hiện rất nhiều loại đạo giáo khác nhau, nhưng chỉ có một vài tôn giáo có tư tưởng phù hợp với các qui luật của cảm xúc mới có thể tồn tại và phát triển. Chính tình thương là nền tảng cho việc phát triển các tôn giáo lớn trên thế giới.

Tình thương sẽ mang lại sự tốt đẹp cho tất cả mọi người theo Qui luật Win-Win: Tôi giúp anh thắng, Anh giúp tôi thắng, Tôi với Anh cùng thắng. Khi chúng ta thể hiện tình thương của mình đối với người khác. Họ sẽ hiểu rằng chúng ta muốn hỗ trợ, muốn giúp đỡ và sẵn sàng hy sinh các quyền lợi của mình để giúp họ tốt hơn. Nếu chúng ta thực sự có các hành động khẳng định tình thương của mình trước đối tượng để chứng minh cho cam kết của chúng ta, cá nhân sẽ có được niềm tin vào chúng ta.

Điều này sẽ tạo ra sự thông hiểu, chia sẻ và hợp tác chặt chẽ từ hai phía. Chúng ta và họ trở thành một đội, sẽ mạnh hơn, sẽ có nhiều khả năng thành công hơn trong mọi việc.

Tình thương là khởi nguồn của các tư tưởng lớn và vĩ đại: Khi một cá nhân kiên trì thực hiện cam kết, luôn sống chết và hết lòng vì lợi ích cho cộng đồng của mình - cá nhân đó sẽ trở thành một ông thánh. Chúng ta có thể điểm lại hàng loạt các vị thánh trong lịch sử của nhân loại, từ chúa Giê-Su, Thánh Ala đến Phật Thích Ca đến Lão tử hay Khổng Tử. Với tư tưởng lớn lao và cách sống hy sinh lợi ích của bản thân, luôn sống chết vì cộng đồng, các thánh nhân này đã làm cho cuộc sống của hàng triệu người thoát ra khỏi những bản năng hoang dã và xây dựng được nên các xã hội hoàn thiện hơn, hạnh phúc hơn.

Như vậy, chúng ta có thể thấy rằng một tình thương thật sự là điều kỳ diệu của cuộc sống. Khi đi kèm cùng với các cảm xúc tốt khác, tình thương sẽ là một cơ chế phóng đại, tăng cường các cảm xúc tốt. Ngược lại, khi tác động vào các cá nhân đang bị cảm xúc xấu hành hạ, tình thương có thể vô hiệu hóa, giải tỏa các tác hại và triệt tiêu cảm xúc xấu của cá nhân.

Nói theo cách của các đạo tôn giáo lớn, mọi người đều cần có thêm tình thương để cuộc sống bớt đi sự khổ đau, sầu hận.

- 42 -
GIEO NHỮNG HẠT GIỐNG CẢM XÚC

Như chúng ta đã bàn ở mục 25, tài sản của một người luôn bao gồm 2 phần : 1- Phần tài sản hữu hình, tức tài sản vật chất, và 2- Phần tài sản vô hình, tức các giá trị tinh thần.

[Tài sản cá nhân] = [Tài sản hữu hình] + [Tài sản vô hình]

Phần tài sản hữu hình:

Tài sản hữu hình của cá nhân gồm hiện kim như vàng, tiền, kim loại quí, cổ phần cổ phiếu,. bao gồm hiện vật như địa ốc, đồ vật, doanh nghiệp, sở hữu công nghệ, sáng chế , bản quyền.

Phần tài sản vô hình:

Tài sản vô hình của cá nhân bao gồm phần năng lực nội tại của cá nhân như sức khoẻ, bản lĩnh, ý chí, kiến thức, năng lực trí tuệ và phần vô hình bên ngoài là uy tín và các mối quan hệ. Cảm xúc chính là nguyên nhân tạo nên giá trị cho uy tín của cá nhân và tạo nên chất lượng cho các mối quan hệ của cá nhân.

Có thể định nghĩa theo một cách khác:

Cảm xúc tốt là tài sản vô hình của bạn.

Như chúng ta đã phân tích trong suốt cả tập sách, cái mà tất cả chúng ta đều cần không phải là vật chất mà chính là những giá trị về tinh thần - những cảm xúc.

Sự giàu có về cảm xúc không nằm trong túi của chúng ta mà là nằm trong trí não của mọi người.

Một người giàu về cảm xúc tức là người được mọi người thương mến, mọi người cảm thấy dễ chịu mỗi khi nghĩ tới và mọi người luôn sẵn sàng mong muốn được giúp đỡ hỗ trợ. Anh sẽ có rất nhiều cảm xúc tốt trong mọi lúc mọi nơi.

Một người nghèo cảm xúc là người mà ai cũng ghét, ai cũng tránh né và làm mọi người cảm thấy khó chịu mỗi khi nhắc tới.

Theo Qui luật về Đầu Tư và Tích Lũy cảm xúc, khi chúng ta tạo ra các cảm xúc tốt cho người khác, người đó dù có muốn hay không thì cũng sẽ phải ghi nhớ là họ nợ ta một cảm xúc tốt. Mà đã nợ thì theo qui luật Cân Bằng Cảm Xúc, mọi người luôn mong muốn sẽ trả lại cảm xúc tốt đã đã mắc nợ đó lại cho bạn.

Khi bạn không đòi người khác phải trả lại cảm xúc tốt mà họ nợ bạn. Qua hệ thống các mối quan hệ cá nhân của họ, các thông tin tốt về bạn khi truyền đi theo mạng lưới các mối quan hệ đó sẽ giúp tăng giá trị cảm xúc tốt mà bạn đã tạo ra cho mọi người. Bạn sẽ trở nên rất giàu về cảm xúc khi bạn có một tiêu chí sống vì người khác.

Bạn đang đi gieo hạt cảm xúc mỗi ngày. Nếu có ý thức, chúng ta sẽ gieo những hạt giống cảm xúc tốt, chúng ta sẽ trở thành nguồn cảm hứng và tạo nên những điều tốt đẹp cho mọi người. Nếu không hiểu được vấn đề, chúng ta sẽ dễ dàng trở thành ổ bệnh, làm lây lan các cảm xúc tồi tệ và những vấn đề nhức đầu khác. Cần ý thức về sự lây lan của cảm xúc. Theo luật Nhân Quả, bạn gieo gì thì sẽ gặt nấy.

Hãy ý thức về nhu cầu cảm xúc của những người thân của bạn và những đối tác quanh bạn. Điều họ cần không chỉ là vật chất mà còn chính là những cảm xúc tốt có được từ những cách cư xử của bạn đối với họ.

* * *

HIỂU CẢM XÚC ĐỂ CÓ CUỘC ĐỜI HẠNH PHÚC

- 43 -
CẢM XÚC LÀ NỀN TẢNG CHO CƠ CHẾ HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO BỘ CON NGƯỜI

Theo lý thuyết về phân tâm học của Sigmund Freud, các hoạt động tinh thần của chúng ta được tạo nên từ ba thể riêng biệt: Một là cái vô thức Tự Ngã (id), hai là cái Bản Ngã (ego) và thứ ba là cái siêu ngã - tôi (super-ego). Cái vô thức Tự Ngã chính là các bản năng thú tính, là nhu cầu được thỏa mãn bất chấp mọi thứ. Thể thứ hai là Bản Ngã được tạo ra trong quá trình sống, học hỏi và trải nghiệm. Cái Bản Ngã có chức năng kiểm soát và ngăn chăn cái Tự Ngã, không cho cái Tự Ngã làm những chuyện sai trái. Cuộc đấu tranh giữa cái Tự Ngã và Bãn Ngã có thể sẽ tạo ra các dồn nén về tinh thần và tạo ra các loại bệnh tâm thần. Sau cùng là cái Siêu Ngã được tạo nên trong quá trình sống và trải nghiệm. Freud định nghĩa cái Siêu Ngã cũng tương tự như lương tâm của con người. Các lý thuyết của Freud được bắt nguồn từ công việc chữa trị cho những người bị bệnh tâm thần. Do vậy, các phát hiện của Freud về sự dồn nén của tính dục là nguyên nhân của hầu hết các trường hợp bệnh lý về thần kinh. Bởi chỉ quan sát trong phạm vi hẹp toàn là những người bệnh nên Freud đã đưa ra cái luận thuyết rất khó chấp nhận rằng mọi hành vi của con người đều bắt nguồn từ tình dục. Lý thuyết này đã giúp giải thích được một số trường hợp bệnh lý và tâm lý nhất định, nhưng những nguyên nhân được đưa ra để giải thích cho các trường hợp được nêu ra đều rất chủ quan, khó hiểu và không thể chứng minh một cách khoa học, không thể phân tích có hệ thống được.

Tuy có những lệch lạc, nhưng ở một góc độ khác, lý thuyết của Freud giúp phát hiện ra phần vô thức của con người từ việc giải thích về những giấc mơ.

Trên thực tế, hành vi của con người luôn bắt nguồn từ các nhu cầu xuất phát từ tác động của cảm xúc lên não bộ và dựa trên các bản năng cơ bản của con người.

Dưới góc độ bản năng sống của con người là dựa trên các cảm xúc, cơ chế hoạt động của não bộ hoàn toàn khác với Freud.

*Bộ não của chúng ta là một hệ thống hoàn hảo thống nhất với nhiều cơ quan khác nhau. Hành vi con người được tạo nên từ năm cơ chế riêng biệt của bộ não. Quan trọng nhất là **bộ não trung tâm** đã được thiên nhiên lập trình sẵn, hình thành dựa trên các bản năng, luôn hoạt động liên tục dựa trên một cơ chế sinh học tự động để duy trì nhịp tim, nhịp thở và các hoạt động của tất cả các cơ quan khác. Phần thứ hai là **bộ nhớ lưu trư**?#7899;i cách mã hoá sinh học đặc biệt, sắp xếp và ghi nhớ các kinh nghiệm, kiến thức, các niềm tin, định nghĩa, khái niệm. Phần thứ ba là **trung tâm tưởng tượng** sẽ sắp xếp trình bày các dữ liệu đang thu nhận được từ môi trường và cả các dữ liệu khôi phục từ bộ nhớ lưu trữ theo lệnh của bộ não trung tâm. Cơ chế này giống như một máy chiếu phim, nó giúp chúng ta dùng khả năng sắp xếp dữ kiện của bộ não trung tâm để tạo thành các kịch bản với hình ảnh, âm thanh và qua đó tạo ra các xúc cảm như thật. Phần thứ tư là **trung tâm thần kinh cảm nhận**. Trung tâm này sẽ tiếp nhận tất cả các tác động từ môi trường bên ngoài qua các giác quan và chuyển nó thành các cảm giác. Phần thứ năm chính là **bộ chỉ huy hành động**, được tạo nên từ các đầu mối dây thần kinh hành động dẫn tới các cơ quan vận động chủ động, có nhiệm vụ chuyển các tín hiệu thần kinh từ những phản ứng của bộ não trung tâm thành những hành động của cơ thể.*

Qui tắc hoạt động của não bộ cũng tương tự quy tắc hoạt động của bộ máy vi tính (Personal

Computer): Bộ não trung tâm tương đương với bộ tính toán vi xử lý CPU, bộ nhớ trung tâm tương đương với bộ nhớ RAM, cơ chế dẫn truyền thần kinh là các qui trình truy xuất dữ liệu, trung tâm thần kinh cảm nhận tương đương với bàn phím - và trung tâm tưởng tượng chính là màn hình thể hiện mọi thứ ra một cách rõ ràng và cụ thể.

Cơ chế hoạt động của não bộ nằm trong 2 trường hợp cơ bản sau:

Trường hợp 1 - Từ các tác nhân bên ngoài:

Đây là tình huống cá nhân ở thế bị động. Bộ não sẽ tiếp nhận các thông tin có được thông qua trung tâm thần kinh cảm nhận. Các thông tin này sẽ được biên dịch thành các cảm giác và tác động bộ não trung tâm, kích hoạt cơ chế xử lý thông tin. ***Ở bước 1****, thông qua các* ***thẻ nhớ*** *- mà bản chất là một cơ chế ghi nhớ các cảm giác đơn lẻ hoặc một tổ hợp cảm giác, được tạo nên từ âm thanh, hình ảnh, mùi, vị, đặc tính (nóng lạnh, sần sùi, đặc lỏng,.) hay một trạng thái tinh thần (tức tác động của 1 trường nhân điện xác định) - Bộ não trung tâm sẽ tìm kiếm và khôi phục lại các cảm xúc tương đương được lưu trữ trong bộ nhớ. Nếu cảm xúc đạt được ở mức quá thấp, hoặc giống như các cảm xúc quen thuộc - tức sự việc này không có gì nguy hiểm tới cá nhân, não bộ sẽ không bị ảnh hưởng hoặc bỏ qua. Nếu cảm xúc có được ở mức cao vượt ngưỡng kiểm soát, ngay tức khắc não bộ trung tâm hoặc sẽ kích hoạt cá nhân phản ứng lại theo một phản ứng bản năng, một chương trình đã có sẵn trong bộ nhớ, hoặc não bộ sẽ bị tê liệt nếu không tìm được cách đối phó.*

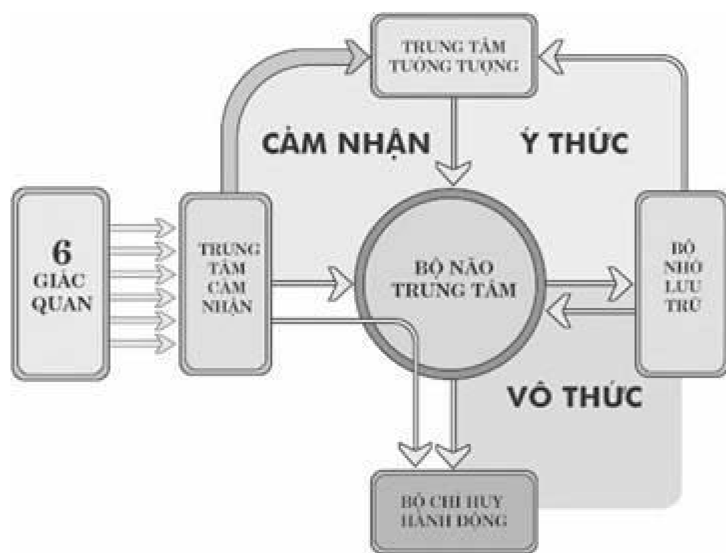
Ở bước 2*, trên nền tảng cảm xúc mới có được, bộ não trung tâm, thông qua các thẻ nhớ, sẽ tìm kiếm trong bộ nhớ lưu trữ các kinh nghiệm đối ứng có liên quan với vấn đề. Bộ não trung tâm sẽ dựa trên sẽ thực hiện việc so sánh và phân tích vấn đề đã xảy ra tại Trung tâm tưởng tượng, sẽ dựa trên các kinh nghiệm đã có để đánh giá mức độ hiệu quả (tức có lợi hay có hại cho cá nhân). Não bộ sẽ tiếp tục dùng Trung tâm tưởng tượng để trình chiếu các giải pháp có thể xảy ra, xem xét và so sánh hiệu quả của các giải pháp được nghĩ ra. Bộ não trung tâm sẽ chọn ra cách giải quyết nào cho cảm xúc tốt nhất, dựa trên qui luật về cảm xúc và kinh nghiệm đối ứng (tức các niềm tin) của cá nhân.*

Tất cả những thứ được trình chiếu ở trung tâm tưởng tượng là các yếu tố tạo nên phần Ý THỨC của con người.

Kết quả của quá trình so sánh này sẽ làm thay đổi các thành phần các chất khác nhau trong não bộ và liên tục tạo ra các cảm xúc mới. Các cảm xúc sẽ kích hoạt bộ chỉ huy hành động ra lệnh cho các cơ quan của cơ thể để tạo ra những hành động tương ứng.

Toàn bộ quá trình suy luận và so sánh đều được bộ não trung tâm cảm nhận bằng các cảm xúc nhận được từ các hoạt động của hệ thần kinh.

Các cơ chế phản ứng là tự động, được lập trình trước theo bản năng và luôn bị ảnh hưởng rất mạnh bởi các niềm tin của cá nhân. Đây cũng chính là cái tạo nên khái niệm vô thức của con người. Nói một cách khác : ***phần VÔ THỨC chính là các luồng thần kinh chạy bên trong của bộ não trung tâm và không được trình chiếu ở trung tâm tưởng tượng****.*



Nếu cảm xúc ở mức vừa đủ mạnh, cá nhân sẽ tiếp tục tìm và so sánh với các dữ liệu, kinh nghiệm, kiến thức hay khái niệm có liên quan đến vấn đề, được lưu trong phần bộ nhớ lưu trữ. Khi tìm được một kinh nghiệm giải quyết tình huống tương tự, não sẽ tự động kích hoạt cơ chế phản ứng theo kịch bản đã có sẵn.

Trong trường hợp: nếu trong bộ nhớ không có kinh nghiệm nào để giải quyết vấn đề đang xảy ra thì bộ não trung tâm sẽ kích họat một chương trình tìm kiếm mở rộ, tìm cách lấy thêm thông tin từ các nguồn bên ngoài như lời khuyên, sách vở, các thông tin, các sự kiện khác. Sau đó não bộ sẽ sắp xếp các dữ liệu có được và so sánh với các kinh nghiệm tương tự, gần giống với vấn đề.

Nếu không thể tìm được các kinh nghiệm để giải quyết vấn đề. Bộ não trung tâm sẽ tự kích hoạt cơ chế phản ứng theo bản năng hoặc sẽ bị bế tắc, tạo nên hiện tượng stress.

Theo James W. Young trong cuốn sách ?Kỹ thuật tạo ra ý tưởng? (Technique for Producing Ideas), qui trình sắp xếp các dữ liệu này được gọi là qui trình sáng tạo của cá nhân.

Kết quả của quá trình so sánh, suy luận và sắp xếp sẽ cho ra nhiều giải pháp khác nhau. Cơ chế tưởng tượng sẽ dùng các giải pháp này để dựng thành những kịch bản và những tình huống khác nhau. Cơ chế tưởng tượng sẽ giúp bộ não trung tâm thấy được các bước tiếp theo tùy vào mỗi giải pháp. Qua đó, não bộ sẽ đánh giá lại và lựa chọn ra một giải pháp có thể tạo cho cá nhân một cảm xúc tối ưu. Khi đã có giải pháp, não bộ sẽ kích hoạt bộ chỉ huy hành động của cá nhân.

Trường hợp 2 - Từ các tác nhân bên trong:

Tùy theo thời điểm, các tình trạng hoạt động của cơ thể sẽ tạo ra những luồng thần kinh ảnh hưởng lên trung tâm thần kinh cảm nhận. Các nội tiết tố (tức hoóc môn) tương ứng được sẽ tạo ra một kích thích vào bộ não trung tâm, buộc bộ não trung tâm phải có phản ứng để xử lý tình huống. Đây là một cơ chế vô thức đã được lập trình theo bản năng.

Tùy theo sự hiện diện thừa hay thiếu hụt của các nội tiết tố, tùy theo hàm lượng các chất sinh hóa vào từng thời điểm mà não bộ sẽ có những cảm xúc khác nhau. Cảm xúc có được sẽ tác động vào não bộ. Phần bộ não trung tâm sẽ tác động để nhớ lại các kinh nghiệm tương tự có lưu trữ trong bộ nhớ, tìm ra một giải pháp thích hợp nhất để có thể thiết lập nên sự cân bằng lượng hoóc môn hay hoạt chất cần thiết.

*Bước tiếp theo sẽ diễn ra giống như **ở bước 2** trong trường hợp 1 đã nêu trên.*

Khi chúng ta mới sinh ra, phần bộ nhớ sẽ hầu như trống rỗng vì chưa có các kinh nghiệm sống nào. Tất cả các phản xạ của trẻ sơ sinh (hoặc của thai nhi) hoàn toàn là các phản xạ theo bản năng. Thường là khóc, la to lên để tạo sự chú ý của người lớn. (Trên thực tế các nhà khoa học bằng các phương pháp hiện đại, quan sát thấy rằng thai nhi tháng thứ 7 đã có tiếp nhận và phản ứng với âm thanh và ánh sáng từ môi trường bên ngoài).

Trong quá trình sống và lớn lên, em bé sẽ được luyện tập kỹ lưỡng từng chút một để tạo nên các phản xạ có điều kiện theo những qui định của xã hội. Các cảm xúc có được kèm theo những hành động sẽ giúp cho bé biết được điều gì nên và điều gì không nên. Đây là quá trình xây dựng nên vốn kinh nghiệm sống và hệ thống niềm tin của trẻ, qua đó tạo nên các thói quen của các em sau này.

Nếu trẻ em không được đi học, không được giáo dục thì, không được tiếp cận với xã hội loài người thì trẻ sẽ hành xử hoàn toàn theo bản năng của loài vật: không biết nói, không thể giao tiếp được với người khác tuy vẫn có thể biểu lộ các cảm xúc bằng ngôn ngữ cơ thể. Điều này đã được chứng minh khi một số người rừng được phát hiện ra.

Điểm khác biệt lớn giữa bộ não với chiếc máy vi tính, hoặc một người máy, nằm ở chỗ con người là một thực thể sống. Con người luôn không ngừng học hỏi, tự cập nhật, lựa chọn, xử lý các thông tin cảm nhận thông qua ngôn ngữ nền tảng là cảm xúc, liên tục thay đổi các dữ liệu nền tảng là các niềm tin, làm cơ sở cho các quyết định của cá nhân. Do vậy, với cùng một tác động nhưng vào những thời điểm khác nhau, cá nhân sẽ có các quyết định khác nhau.

Vì các tiêu chí để so sánh luôn được cập nhật và thay đổi nên các nguyên tắc và các niềm tin của chúng ta cũng dễ bị thay đổi. Do vậy, bộ não sẽ tạo nên các cảm xúc khác nhau vào những thời điểm khác nhau trước những tác nhân giống nhau. Vì vậy, con người sẽ có những hành vi bất thường rất khó đoán trước.

Tuy nhiên, các qui luật và định luật về cảm xúc sẽ là những cơ sở nền tảng để các cá nhân dựa vào đó mà hành xử trong cuộc sống. Cũng như các qui luật khác của thiên nhiên, qui luật và định luật về cảm xúc sẽ giúp chúng ta kiểm soát và tác động vào các qui trình đang xảy ra trong xã hội con người. Các qui luật về cảm xúc sẽ giúp chúng ta dự đoán và tác động vào quá trình ra quyết định của con người.

\- - - - - -

GIẢI THÍCH VỀ CÁC GIẤC MƠ

Khi chúng ta ngủ, ?Trung tâm thần kinh cảm nhận? được nghỉ ngơi và duy trì hoạt động ở một mức độ rất thấp, vì vậy, các giác quan của chúng ta trở nên rất kém nhạy cảm.

Do hầu như không còn các tác động từ môi trường bên ngoài nên ?Bộ não trung tâm? không bị kích hoạt, không tạo ra các phản ứng đáp lại. Nhờ vậy, Bộ nhớ lưu trữ, Trung tâm tưởng tượng và Bộ chỉ huy hành động cũng được nghỉ ngơi vì không có việc để làm.

Mặc dù tất cả các cơ quan của não bộ đều giảm mức độ hoạt động xuống rất thấp trong trạng thái ngủ, nhưng bộ não trung tâm vẫn bị kích hoạt từ các tác nhân tạo cảm xúc từ bên trong. Các cơ chế phản ứng sẽ tương tự như ở trường hợp 2, nhưng các phản ứng không còn chính xác như khi cơ thể tỉnh táo.

Trong giấc ngủ, các tác nhân bên trong thường do những nhu cầu thiếu hụt cảm xúc tốt, hoặc do những cảm xúc xấu ở dạng stress hoặc sốc cảm xúc tạo ra. Do các luồng thần kinh được bộ não trung tâm tạo ra trong trạng thái thụ động nên các cảm xúc được tạo ra không còn chính xác và gây ra những sai lệch, chọn không đúng các thẻ nhớ cần thiết. Vì vậy các dữ liệu, các kinh nghiệm đối ứng được truy cập từ Bộ nhớ lưu trữ cũng sẽ bị lỗi và các hình ảnh được khôi phục tại Trung tâm tưởng tượng thường rất lộn xộn, sẽ là các kịch bản rất ngộ nghĩnh, kỳ dị và khác với thực tế.

Tuy nhiên, trong trường hợp những tác nhân bên trong đủ mạnh và rõ ràng thì các giấc mơ được trình chiếu sẽ rõ ràng, thậm chí còn có vẻ hợp lý và tạo cho cá nhân cảm nhận y như đang chứng kiến những chuyện xảy ra trong đời thật – tức giống y như các cảm nhận có từ phần ý thức của não bộ.

- - - - - -

Trong một tương lai không xa, con người sẽ tạo ra được những trí thông minh nhân tạo có khả năng hiểu và có các khả năng đưa ra những phản ứng tương tự như phản ứng dựa trên cảm xúc của con người. Nhưng chắc chắn đó chỉ là một trạng thái của máy móc đã được lập trình sẵn. Ngoại trừ trường hợp con người có thể phát minh ra cách kết hợp máy móc với bộ não của con người (như câu chuyện trong bộ phim viễn tưởng RoboCop của Hollywood), máy móc sẽ mãi là máy móc.

Cảm xúc chỉ có được ở các cơ thể sống, bởi máy không thể sống, không cảm được và không thể có được một trường nhân điện tương tự như của con người.

- 44 -

CẢM XÚC LOẠI NGÔN NGỮ NỀN TẢNG CỦA LOÀI NGƯỜI

Bản thân con người luôn cảm nhận mọi thứ trên đời thông qua một ngôn ngữ nền tảng là các cảm xúc.

Trên thế giới có rất nhiều dân tộc khác nhau và mỗi dân tộâc có một ngôn ngữ riêng. Ước tính có hơn 2500 loại ngôn ngữ trên toàn thế giới. Việc trao đổi bằng tiếng nói luôn là một trở ngại lớn.

Cho dù cá nhân là người da trắng, da đen hay da vàng, thì tác động mà cá nhân cảm nhận được cuối cùng vẫn là những cảm xúc. Khi anh nhăn mặt đau đớn, khi anh hớn hở vui vẻ, khi anh trần tư đau khổ,… tất cả các dân tộc đều có thể hiểu được trạng thái của người khác qua các cảm xúc được thể hiện bằng vẻ mặt, âm thanh, cử chỉ và điệu bộ.

Cảm xúc chính là loại ngôn ngữ nền tảng của con người. Hiểu và kiểm soát được ngôn ngữ cảm xúc, chúng ta sẽ tác động được tới tất cả mọi người trên thế giới này.

Cảm xúc của một cá nhân thường được biểu lộ qua 3 dạng khác nhau:

+ Sự thay đổi của trường nhân điện quanh não bộ.
+ Qua ngôn ngữ âm thanh - tức qua lời nói, âm thanh do cơ quan phát âm tạo ra.
+ Qua ngôn ngữ hình ảnh - tức ngôn ngữ cơ thể, các hành vi, thái độ, cử chỉ.

1/ Trường nhân điện của cá nhân:

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng mỗi cơ thể sống đều có một trường nhân điện bao quanh. Bằng các loại thiết bị cảm nhận có độ nhạy cao, chúng ta đã có thể chụp ảnh được trường nhân điện của các vật thể sống. Ở con người, trường nhân điện được tạo nên từ vòng luân chuyển của máu huyết, dưỡng khí và đặc biệt là các luồng dẫn truyền thần kinh. Do tất cả mọi cảm xúc đều xảy ra trong não, do đó khi não bộ thay đổi dưới tác động của các luồng thần kinh và thành phần hóa chất - tức thay đổi các cảm xúc - thì trường điện từ quanh não cũng sẽ bị thay đổi theo.

Việc phát hiện ra trường nhân điện đã giúp giải thích được rất nhiều hiện tượng như thần giao các cảm do các sóng điện lan truyền trong không gian, hay hiện tượng người chết nhập hồn vào người còn sống do trong một số trường hợp, gặp môi trường đặc biệt, tuy người chết rồi nhưng trường nhân điện vẫn còn và trôi đi trong không khí, tác động vào não bộ của những ai lọt vào vùng ảnh hưởng tương tự như cơ chế của từ trừơng nam châm lên sắt thép.

Bằng ý thức, chúng ta rất khó cảm nhận trường nhân điện, nhưng trên thực tế, chúng ta luôn bị tác động bởi các trường nhân điện của những người xung quanh. Khả năng cảm được trường nhân điện chính là giác quan thứ 6 của con người. Những người có khả năng cảm nhận cao hoàn toàn có thể cảm được sự thay đổi của trường nhân điện.

2/ Ngôn ngữ âm thanh :

Đây là cách thông dụng và dễ dàng nhất. Tuy nhiên, do cuộc sống rất phức tạp nên con người thường nói ra những điều họ nghĩ là sẽ phù hợp với người nghe nhưng lại không nêu đúng được các cảm xúc của cá nhân, hoặc sẽ thể hiện sự việc thông qua lăng kính cảm xúc của họ làm sự việc thực tế bị sai lệch.

Do vậy, các thông điệp thể hiện cảm xúc qua lời nói thường không chính xác và không đáng tin cậy.

3/ Ngôn ngữ hình ảnh :

Ngoại trừ một số ngành đặc biệt như giáo viên, phát thanh viên, đa số chúng ta thường chỉ dùng lời nói trong khoảng thời gian không hơn 2 tiếng đồng hồ mỗi ngày ước chừng bằng 1/8 khoảng thời gian mà cá nhân thức và hoạt động hàng ngày.

Trong 7/8 số thời gian còn lại, chúng ta không nói bằng lời. Trong khoảng thời gian này, chúng ta luôn nói bằng các cử chỉ và vẻ mặt, thể hiện các trạng thái cảm xúc của chúng ta đây là loại ngôn ngữ bằng hình ảnh hay còn gọi là ngôn ngữ của cơ thể.

Chúng ta thường không để ý là mình luôn luôn đang nói bằng vẻ mặt, điệu bộ, bằng thái độ và cử chỉ của chính mình, mặc dù không hề thốt ra một lời. Khi bạn bước vào văn phòng trong tâm trạng đang cực kỳ giận dữ, ngay tức khắc, nét mặt và cách thể hiện sẽ nói lên cảm xúc của bạn. Mọi người sẽ thấy được, cảm nhận được và cảm xúc xấu của bạn sẽ tạo ra các cảm xúc xấu khác cho mọi người.

Điều rất dở là chúng ta thường không ý thức rằng mình đang luôn luôn nói" bằng ngôn ngữ cơ thể. Chúng ta dễ thể hiện những thái độ rất tệ hoặc rất không tế nhị một cách thiếu ý thức và tạo ra hàng loạt các cảm xúc xấu cho người khác.

Ngôn ngữ của cơ thể thường sẽ biểu lộ ra các trạng thái cảm xúc thật mà cá nhân khó có thể đóng kịch, hay giả bộ được.

Do vậy, cách tốt nhất để đọc và hiểu được cảm xúc một cách chính xác là thông qua quá trình quan sát các ngôn ngữ cơ thể của đối tượng.

CHỈ SỐ CẢM XÚC EQ - EMOTIONAL QUOTIENT VÀ KHẢ NĂNG CẢM NHẬN

Theo nghiên cứu của tiến sĩ Daniel Goleman, mỗi cá nhân đều có một năng lực cảm xúc Emotional Intelligent (tức EI).

EI là khả năng cảm nhận, hiểu và đồng cảm được với cảm xúc của người khác. Thấy một em bé bị gãy tay chảy máu đang đau đớn, chúng ta cảm được nỗi đau của bé và tìm cách giúp đỡ bé vượt qua cơn đau. Khi thấy ai đó ăn một miếng chanh và nhăn mặt vì quá chua, bạn sẽ chảy nước miếng vì nhớ tới cảm giác cực kỳ chua của trái chanh, nếu bạn đã từng nếm thử. Gặp những cụ già ăn xin rách rưới cực khổ, chúng ta cảm thấy thương hại, xót xa cho họ, tìm cách bố thí cho họ chút ít với mong muốn giúp họ đỡ cơ cực hơn.

Năng lực cảm xúc giúp chúng ta hiểu được và cảm được người khác, phán đoán được những nhu cầu, những phản ứng của họ, qua đó chúng ta có biện pháp tác động vào người khác, tạo cho họ các cảm xúc mà mình mong muốn, tác động vào họ, thuyết phục và dẫn dụ họ theo ý muốn của mình.

Mức độ Năng lực cảm xúc sẽ được xác định bằng chỉ số EQ Emotional Quotient.

EQ cũng là một dạng năng lực bẩm sinh tương tự như IQ (tức chỉ số thông minh – Intelligent Quotient), nhưng EQ lại nằm ở khả năng cảm nhận được, hiểu được hay đọc" được cảm xúc của người khác.

Nếu thấy con bạn bị kẹp tay vào cánh cửa chảy máu và khóc, bạn sẽ tìm cách xoa dịu sự đau đớn vì bạn cảm được là nó rất đau. Khi người hàng xóm có người thân đi xa trở về, bạn sang chúc mừng, chia vui cùng họ. Khi bạn lỡ gây tổn thương cho người khác, thấy họ bị đau khổ, bạn sẽ cảm thấy hối hận và muốn xin lỗi,… Tất cả các hành động và các phản ứng của bạn phụ thuộc vào cách thức và khả năng cảm nhận được những kết quả có thể sẽ xảy ra khi bạn hành động. Sự cảm nhận này sẽ là bánh lái định hướng cho mọi người trong các mối quan hệ tương tác hàng ngày.

Hầu hết chúng ta đều có khả năng thể hiện rất tốt các cảm xúc từ khi mới sinh ra, cũng giống như trẻ sơ sinh khi mới ra đời đều có khả năng bơi được. Nhưng do các qui định, các luật lệ và sự phức tạp của xã hội, các năng lực cảm nhận của chúng ta mất dần theo thời gian. Tất cả mọi người đang là diễn viên ở trong sân khấu cuộc đời. Chúng ta không thể khóc to lên khi đau khổ, chúng ta không thể tự do cười hét lên khi vui sướng bởi mọi việc cần phải thể hiện dựa trên các tiêu chí xã hội ta đang sống đặt ra. Các cảm xúc bị dồn nén và tạo ra vô số các vấn đề cần phải đối mặt mỗi ngày.

Do hoàn cảnh và môi trường thay đổi, do các khái niệm về không gian, thời gian và do sự tác động của các loại luật lệ trong xã hội, con người ngày nay thường xuyên bị các bệnh rối loạn về cảm xúc, bị giảm hay mất khả năng đồng cảm với người khác. Theo thời gian, mọi người ngày càng trở nên chai lì cảm xúc và cố gắng kềm chế các cảm xúc của mình, không muốn hoặc không dám bộc lộ các cảm xúc thật của bản thân.

Bắt nguồn từ sự dồn nén các cảm xúc xấu và thiếu thốn các cảm xúc tốt, thiếu khả năng đồng cảm do sự mặc cảm và ích kỷ của cá nhân, các loại bệnh như giết người hàng loạt, hiếp dâm, bạo lực, lừa đảo, phản bội,… ngày càng trở thành những vấn đề nổi cộm của thế giới.

Bên cạnh đó, hàng loạt các loại bệnh về thần kinh như nhiễu tâm, đa nhân cách, mất trí, tâm thần phân liệt,… cũng đều bắt nguồn từ kết quả do các va đập làm tổn thương não, hoặc sự dồn nén và bị tác động bởi các cảm xúc xấu do môi trường sống tạo ra.

Trong thực tế những người có năng lực xúc cảm cao (EQ) thường trở thành người lãnh đạo, những nhà ngoại giao, nhà buôn thành đạt.

CÁC BIỆN PHÁP ĐỂ THAY ĐỔI VÀ LÀM

Tất cả các cá nhân đều hướng đến việc tìm cách nâng cao đời sống tinh thần của mình bằng một hay nhiều phương thức khác nhau. Sau đây là một số phương thức giúp tạo ra và nâng cao mức độ của các cảm xúc tốt.

Năm biện pháp làm giàu cảm xúc :

1+ Nỗ lực làm việc và tìm kiếm trong cuộc sống những điều kiện để thỏa mãn các nấc nhu cầu
2+ Tự kỷ ám thị
3+ Tham gia các hoạt động xã hội
4+ Sử dụng các niềm tin và tư tưởng của tôn giáo
5+ Dùng các chất kích thích

1/ Nỗ lực làm việc để thỏa mãn các nhu cầu

Đây là cách mà tất cả mọi người đều phải làm. Sự khác biệt quan trọng chính là các hệ qui chiếu cảm xúc và thái độ sống tích cực hay tiêu cực của cá nhân trong quá trình làm việc. Người có suy nghĩ tích cực sẽ luôn có được sự hài lòng, còn người suy nghĩ tiêu cực sẽ chỉ thấy toàn đau khổ.

Tiền và Quyền là mục đích chính mà hầu hết các cá nhân đều hướng tới. Sự thỏa mãn thực sự không nằm ở Tiền hay Quyền lực mà chính là các cảm xúc tốt do 2 yếu tố này mang lại.

Tiền và Quyền sẽ là những công cụ đa năng để giúp chúng ta có được các cảm xúc tốt. Có tiền, bạn sẽ có thể mua được những dịch vụ, những loại hàng hóa giúp chúng ta sống dễ chịu hơn, đầy đủ hơn. Khi có quyền, chúng ta sẽ được người khác phục tùng, kính trọng và họ sẽ phải mang lại các cảm xúc tốt cho chúng ta. Nhưng cần ý thức rằng tiền và quyền sẽ không tạo cho bạn cảm xúc tốt nếu bạn không biết xử dụng đúng cách. Tiền và quyền khó có thể mua được trí thông minh, ý chí, năng lực sáng tạo, năng lực cảm xúc hoặc mua thêm được thời gian. Trong đa số các trường hợp, sự tham lam tiền bạc luôn là nguyên nhân tạo nên những nỗi bất hạnh, những vấn đề đau khổ, các tệ nạn xã hội và các thảm họa cho môi trường,…

2/ Tự kỷ ám thị

Từ xa xưa người ta đã ý thức là không nhất thiết phải có Tiền và Quyền thì mới đạt được các cảm xúc tốt.

Tự kỷ ám thị là cách tự hài lòng với những gì mình đạt được. Bằng cách so sánh với những điều kiện sống, những hệ qui chiếu cảm xúc thấp hơn mình, hoặc tự tìm cho mình các cảm xúc tốt bằng cách tăng cường mức độ cảm nhận. Tự kỷ ám thị sẽ giúp bạn tìm ra những giá trị tinh thần tích cực từ những điều bình thường trong cuộc sống

Từ xa xưa, con người đã nhận ra rằng các cảm xúc tốt có được không chỉ do tác động từ bên ngoài mà còn tạo nên từ các ý nghĩ của cá nhân. Tùy vào cách chọn lựa những yếu tố tác động mà chúng ta sẽ có được những cảm xúc tốt mà không cần phải tốn tiền, không tốn nhiều nỗ lực. Bản sẽ cảm thấy được nhiều điều khi chú ý cảm nhận tất cả sự việc xảy ra quanh mình và đi tìm các giá trị riêng ở trong những sự việc này. Tự kỷ ám thị còn có những cách gọi khác như Zen, Thiền, Tu, Về với thiên nhiên,… Đây thực chất là những phương pháp giúp cá nhân chủ động kiểm soát được các cảm xúc của bản thân.

Tại các nước Phương Tây hiện nay đang rất thịnh hành phương pháp NLP - tức Neuro-Linguistic Programming - đây là một phương pháp lập chương trình cho trí não - tự điều khiển não bộ để tạo ra các cảm xúc tốt. Cách đơn giản để bạn có thể áp dụng kỹ thuật này là tự xác định cho mình những từ khóa tương đương với những trạng thái cảm xúc quan trọng. Mỗi khi bạn rơi vào các trạng thái cảm xúc đã được lập trình, các từ khóa sẽ xuất hiện trong tâm trí của bạn, giúp bạn vượt ra khỏi ảnh hưởng

của cảm xúc, kiểm soát được các hành vi của mình và qua đó vượt qua được các tình huống khó khăn.

Ví dụ:

Mỗi khi gặp thất bại, chúng ta sẽ dễ rơi vào các trạng thái chán nản, tuyệt vọng,… từ khóa mà chúng ta có thể dùng là Thử thách – tượng trưng cho quan niệm: Không bao giờ thất bại – tất cả là thử thách.

Mỗi khi rơi vào tình huống giận dữ, từ khóa có thể sẽ là Andrenalin – tức nhắc bản thân rằng : cần kiểm phải soát lượng andrenalin trong não, không để các suy nghĩ làm chúng ta mất kiểm soát.

3/ Tham gia các hoạt động xã hội

Đây là một phương pháp rất thịnh hành hiện nay trên thế giới. Dựa trên khái niệm cho tức là nhận, khi tham gia vào các hoạt động xã hội đích thực, bản thân cá nhân tham gia sẽ có được niềm tự hào về ý nghĩa của công việc và được sự công nhận của xã hội, dành được sự kính trọng cũng như tình cảm của tâïp thể. Việc tham gia các hoạt động xã hội đáp ứng cho nhu cầu bản năng là duy trì nòi giống và sẽ tạo ra các cảm xúc rất tốt đẹp. Nếu đứng ở góc độ bên ngoài thường bạn sẽ khó có thể thấy được giá trị cảm xúc mà loại hoạt động này mang lại.

4/ Các niềm tin và tư tưởng tôn giáo

Tin vào tôn giáo là một phương pháp tương đối dễ và được hầu hết mọi người áp dụng. Tuy nhiên, mức độ hiệu quả còn phụ thuộc rất nhiều vào mức độ thành khẩn, vào đức tin của cá nhân.

Các tôn giáo là chỗ dựa tinh thần, giúp giải tỏa các cảm xúc xấu, tạo cho cá nhân những hệ giá trị riêng về lẽ sống, về tư tưởng, cách suy nghĩ… để đạt được cảm xúc tốt.

5/ Sử dụng các loại chất kích thích

Đây là biện pháp dễ thực hiện nhất, nhưng cũng dễ gây ra những hậu quả tai hại nhất.

Không phải dễ dàng để thường xuyên có được một cảm xúc tốt vì vậy cách dùng chất kích thích cho cá nhân sự cảm nhận tức thì.

Sự tai hại là khi cơ thể đã quen với liều lượng ban đầu thì cá nhân phải tăng mức độ sử dụng nhiều hơn và kết cục là tự hủy hoại cơ thể => Tất cả các chất kích thích, dù nhân tạo hay tự nhiên, khi cá nhân lạm dụng quá mức đều sẽ gây tai hoạ cho chính cá nhân sử dụng nó.

BA HƯỚNG THAY ĐỔI GIÚP TẠOCÁC CẢM XÚC TỐT

1/ Thay đổi môi trường sống và làm việc.

2/ Thay đổi các qui trình trong cuộc sống và công việc.

3/ Thay đổi các niềm tin và các hệ qui chiếu cảm xúc.

- 47 -

SỐ PHẬN CUỘC ĐỜI BẠN LÀ DO CHÍNH BẠN TẠO NÊN

Bắt đầu từ những phản xạ theo bản năng sống còn của giống nòi và của bản thân, con người đã từng bước một phát triển theo qui luật tiến hoá mà Darwin đã chỉ ra.

Trong quá trình sinh ra, lớn lên và trưởng thành, chúng ta đã được xã hội xung quanh lập trình một cách rất sâu sắc. Khi rơi vào một tình huống, chúng ta sẽ chọn một trong số vài phương án phản ứng theo kinh nghiệm mà xã hội đã dạy ta.

Đa phần mọi người đều không hiểu và không giải thích được tại sao chúng ta tồn tại trong thế giới này, tại sao chúng ta đã hành xử như thế này hoặc như thế kia. Tại sao chúng ta tạo nên chính số phận của mình.

Do sự thiếu hiểu biết, chúng ta đành chấp nhận tin rằng có một thế lực siêu nhiên nào đó đã sắp xếp và dẫn dắt tất cả mọi người trên thế gian này.

Trên thực tế, chính cảm xúc đã dẫn dắt tất cả chúng ta tạo nên cuộc đời của mình.

Số phận và nhân cách của một người phụ thuộc vào những sự kiện ngẫu nhiên xảy ra trong cuộc

đời của cá nhân và sẽ tạo cho cá nhân sự nhận thức về thế giới xung quanh.

Cuộc đời của chúng ta đang tồn tại và phát triển theo qui trình như sau:

[Tác nhân bên ngoài] => [Cảm xúc] => [Kiến thức]=> [Suy luận dựa trên kinh nghiệm đối ứng] => [Hành vi] => [Kinh nghiệm mới] => [Niềm tin] => [Thói quen] => [Tính cách] => [Số phận]

Như vậy, tính cách và số phận của mỗi chúng ta đang bị ảnh hưởng và lệ thuộc vào các tác nhân tạo cảm xúc và dựa vào vốn kinh nghiệm đối ứng - tức vốn kiến thức của cá nhân.

Khi ý thức được điều này, nếu có một chương trình huấn luyện phù hợp, con người hoàn toàn có thể tạo ra các anh hùng hay những vị thánh bằng cách gắn các hành động của cá nhân vào cùng với những cảm xúc mong muốn để tạo ra các thói quen và các phản ứng có điều kiện. Phương pháp này đã được con người áp dụng hàng ngàn năm nay để luyện thú rừng thành thú nhà, luyện thú hoang biết biểu diễn xiếc. Người ta sẽ thưởng thức ăn khi con vật thực hiện được một động tác cần thiết, sẽ cho chúng ăn roi vọt khi chúng cố tình không nghe lệnh.

Tuy nhiên, con người cần một cơ chế dạy dỗ và đào tạo khác hơn, tinh tế và phức tạp hơn, bởi vì trong mỗi chúng ta có 2 bản năng khó có thể thay thế là duy trì sự tồn tại của giống nòi và duy trì sự tồn tại của bản thân.

Nếu không hiểu được cảm xúc thì rất khó để giáo dục, huấn luyện và đào tạo con người một cách hiệu quả.

Khi chúng ta không hiểu biết về những gì xảy ra xung quanh, chúng ta sẽ lo sợ, mất đi sự tin tưởng vào khả năng của bản thân và dễ bị thất bại. Sự tự tin chỉ có được khi bạn có bản lĩnh và có vốn kinh nghiệm đối ứng đủ lớn.

Nếu bạn không biết điều gì xảy ra và chuyện gì đã xảy ra bạn sẽ lo sợ và phải cầu cứu hoặc dựa vào một ai đó có đủ kinh nghiệm. Trong cuộc sống, khó ai có thể biết được mọi chuyện xảy ra. Vì vậy luôn tồn tại các cơ hội để những người thông thái (biết nhiều hơn người khác) hoặc những cá nhân có bản lĩnh đứng ra cung cấp niềm tin cho mọi người.

Khi đã đối mặt với sự thiếu hiểu biết và nỗi sợ thì tất cả mọi người, từ tổng thống cho tới dân thường đều mất niềm tin vào bản thân. Họ sẽ phải cố tạo cho mình sự tự tin bằng cách dựa vào sự hiểu biết và chỉ dẫn của người khác như thần thánh, người lãnh đạo tinh thần, từ sự hướng dẫn của các bác sĩ tâm lý, của những vị thầy bói, thầy tướng số, hay các quẻ tử vi.

Từ khi sinh ra, mỗi chúng ta là một cơ thể sống hoàn hảo và có những khả năng tương tự như nhau. Sự chọn lọc của tự nhiên đã tạo ra giới tính, tạo ra các cấu trúc của cơ thể, sự phức tạp của não bộ cũng như sự đa dạng trong các loại cảm xúc của con người. Thông qua các hiểu biết, qua các nhu cầu và các năng lực về cảm xúc, chúng ta có thể tạo ra những điều kỳ diệu cho chính bản thân mình và cho mọi người.

- 48 -
CẢM XÚC LÀ CÔNG CỤ THÚC ĐẨY SỰ PHÁT TRIỂN CỦA XÃ HỘI LOÀI NGƯỜI

Cảm xúc đã đóng vai trò cốt lõi trong suốt quá trình hàng triệu năm tiến hóa của xã hội loài người. Chúng ta phát hiện ra lửa bởi lửa đã mang lại những cảm xúc tốt. Lửa giúp chúng ta giữ nhiệt, tạo ra các cảm giác ấm áp. Lửa tạo ra ánh sáng để chúng ta có thể thấy mọi vật trong đêm tối và tạo cho chúng ta cảm giác an toàn.

Tương tư như vậy, với sự cảm nhận về các cảm xúc tốt, con người đã dùng khả năng tưởng tượng của mình sáng tạo ra tất cả những thứ tạo ra cho cá nhân những cảm xúc tốt, giúp cho các cá nhân tồn

tại tốt hơn.

Việc sáng tạo ra ngôn ngữ và chữ viết là những phát kiến vĩ đại, tạo ra những bước tiến lớn lao của xã hội con người. Các giá trị vô hình như kiến thức, thông tin và cả các cảm xúc đều dễ dàng được ghi lại và nhân bản lên.

Bắt đầu từ thơ ca, các phát minh sáng chế, các câu chuyện lịch sử, các tư tưởng vĩ đại hay các bộ tiểu thuyết đầy xúc cảm,… tất cả các giá trị thứ vô hình đã được lưu lại một cách chắc chắn trong sách vở. Và ngày nay, chúng được lưu lại trong các công cụ lưu trữ kỹ thuật số hiện đại.

Lịch sử nhân loại chính là sự phát triển và tích lũy các giá trị vô hình.

Các của cải vật chất, các đền đài hay các công trình kiến trúc sẽ bị tiêu hủy theo thời gian, nhưng các giá trị vô hình thì luôn được lưu lại và được chia sẻ. Với chữ viết con người có thể nhân bản và chia sẻ các giá trị vô hình. Các phát minh như telephone, radio, television và gần đây nhất là máy vi tính và internet đã tạo nên những cơ hội vô tiền khoáng hậu để loài người có thể chia sẻ và nhân bản các giá trị vô hình này. Ngày nay bạn có thể rất dễ dàng lấy được hoặc chia sẻ các giá trị vô hình qua nhiều phương tiện truyền thông và qua mạng internet mà cảm xúc chính là ngôn ngữ gốc để chúng ta cảm nhận các giá trị vô hình đó.

Tương lai sẽ tùy thuộc rất nhiều vào khả năng hiểu và kiểm soát cảm xúc của mỗi cá nhân.

* * *

PHẦN KẾT

Lý thuyết về cảm xúc giúp chúng ta thấy được một thế giới mới, một nền kinh tế mới của xã hội loài người - Một thế giới Phi vật chất và một nền kinh tế Tinh Thần.

Với các hiểu biết căn bản về cảm xúc, chúng ta có thể áp dụng các qui luật và các định nghĩa về cảm xúc vào nhiều trường hợp khác nhau trong cuộc sống. Cụ thể như:

+ Kiểm soát kiểm soát cảm xúc của bản thân để từ đây, chúng ta luôn tránh được các cảm xúc xấu và có thêm nhiều cảm xúc tốt.

+ Quản lý và tác động vào con người trong các tổ chức và các xã hội để khích lệ, gắn kết mọi người, tạo cho họ có được sự no đủ về đời sống tinh thần.

+ Tăng khả năng hiểu cảm xúc của người khác và tương tác tốt với họ, phát triển các chiến lược, các chiến thuật đối nhân xử thế và phân tích tình huống như những Khổng Minh thời nay.

+ Nghiên cứu các tổ hợp cảm xúc tạo thành công hoặc tăng cường năng lực suy nghĩ, năng lực học tập của não bộ.

+ Nghiên cứu ra các tổ hợp cảm xúc và các phương pháp tạo ra cảm xúc để nâng cao khả năng tự chữa bệnh, trẻ hoá cơ thể, nâng cao khả năng sống và làm việc.

+ Phân tích để đưa ra những giải pháp chữa trị các loại bệnh do lệch lạc hoặc thiếu hụt cảm xúc.

+ Xây dựng các phương pháp và các kế hoạch để phát triển các giá trị tinh thần cho cá nhân, cho tổ chức và cho xã hội.

+ Áp dụng vào giáo dục để tạo ra những phương pháp giáo dục con người hoàn hảo, mang lại những giá trị lớn cho xã hội.

+ Áp dụng vào các ngành kinh doanh và dịch vụ, các ngành sản xuất giúp tạo ra các loại sản phẩm mới, các dịch vụ mới, cho con người những giá trị cảm xúc mới chất lượng hơn.

+ Và còn rất nhiều ứng dụng khác nữa đang đợi chúng ta khám phá.

Cùng với cách suy luận sáng tạo của bạn, chúng ta sẽ có thêm những khái niệm mới, những phương pháp đo lường mới để áp dụng lý thuyết về cảm xúc vào thực tế. Khái niệm cảm xúc giúp ta thấy được những lãnh vực mới này để có thể dễ dàng khai thác, phát triển và tích lũy được các của cải vô

hình những của cải tinh thần, nhằm tạo nên sự thịnh vượng đích thực cho xã hội và cho chính bản thân mỗi chúng ta.

Mong được tiếp tục chia sẻ với bạn đọc các qui luật và những khái niệm kinh doanh mới của nền kinh tế tinh thần trong các tập sách:

+ NHỮNG QUI LUẬT CỦA NỀN KINH TẾ CẢM XÚC

và

+ BÍ MẬT VỀ QUẢN LÝ CON NGƯỜI.

NGUYỄN NAM TRUNG - 11/2005

namtrungvn@hotmail.com